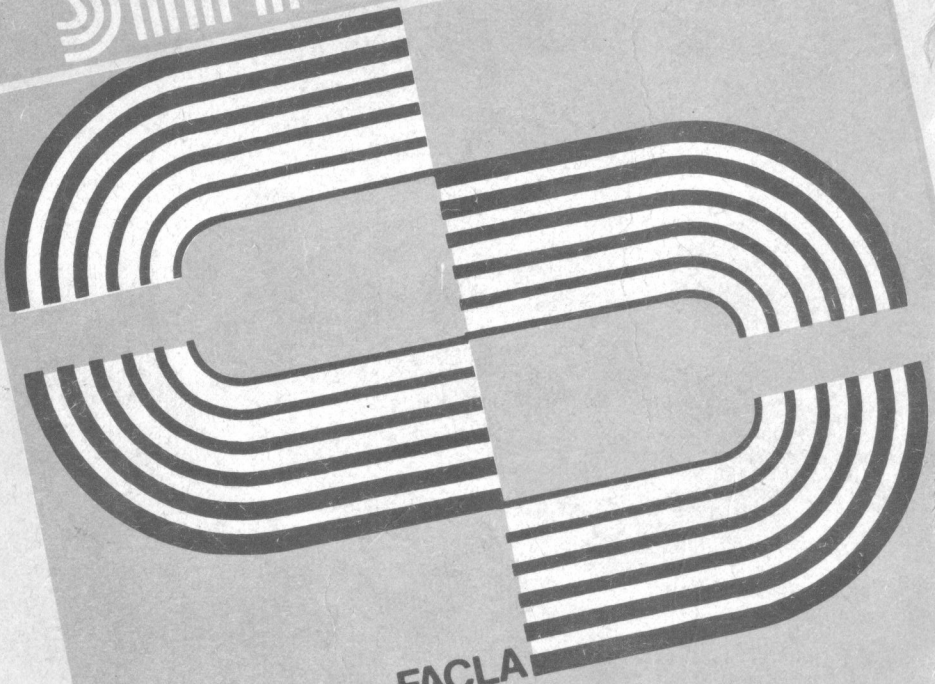
ION BUȘE
D.S. OGODESCU

FOTBALUL SINERGIC



Editura FACLA

Într-adevăr, maniera sinergică de joc tinde să realizeze perfecțiunea internă de organizare la nivelul unei logici în care constrîngerile privind funcțiile jucătorilor s-au diminuat în comparație cu cele din variantele de joc precedente. Jucătorii rămîn astfel deschiși la noi metamorfoze, sistemul potențîndu-le capacitățile de decizie și acțiune. Ca atare, un proiect de acțiune nu poate deveni realitate decît prin reacția sinergică a coechipierilor, adică prin complinirea disonanțelor sau contrastelor dintre ei. Datorită intervenției unui mecanism complex de autoreglare, orice decizie individuală dobîndește o semnificație colectivă, iar odată cu creșterea omogenității echipei influența pe care o exercită ansamblul asupra componentelor sale devine mai eficientă.

LEI 13

BIBLIOTECA PERSONALĂ
Nr. 164
Str. SERBAN VIOREL

Coperta : NICOLAE SÎRBU

ION BUȘE

D. S. OGODESCU

FOTBALUL SINERGIC

facla

EDITURA FACLA
Timișoara, 1982

PREFAȚĂ

Datorită extinderii planetare și dezvoltării sale accelerate, mai ales în ultimele două decenii, fotbalul a devenit o agreabilă formă de comunicare, exercitînd o puternică atracție și mobilizare a milioanelor de spectatori.

Din multe puncte de vedere, fotbalul contemporan se deosebește de cel care ne încînta pînă în urmă cu două decenii, dar puțini dintre practicanții și iubitorii săi sesizează că în anul 1974, odată cu apariția sistemului de joc „cu toate forțele" ori „total", s-a produs o radicală mutație la nivelul fundamentelor jocului. Saltul în neliniar, la care s-a ajuns prin ameliorarea succesivă a variantelor de joc precedente, merită o atentă analiză din perspectivă multidisciplinară, întrucît :

— a declanșat modificări la nivelul tuturor componentelor jocului ;

— constituie un experiment care poate interesa și alte sectoare de acțiune și chiar de cunoaștere umană, angajate în depășirea metodologiei reducționist-liniare ;

— reînnoirea structurii de profunzime a jocului poate fi echivalată cu o autentică depășire a „crizei de temelii" din domeniul fotbalului ;

— oferă o soluție eficientă de armonizare a conduitelor individuale cu interesele acțiunii colective în cadrul microgrupurilor umane ;

— permite anticiparea soluțiilor optime pentru dezvoltarea intensivă a sistemului total de joc ;

— implică reelaborarea principiilor de antrenament în raport cu noile exigențe de joc și cu datele furnizate de sectoarele științei actuale ;

— *fotbalul dobîndește calitatea unui ecran de proiecție a omului contemporan.*

Investigarea evenimentelor, care s-au succedat în lumea fotbalului în ultimul deceniu, ne oferă o sumă de informații pentru descifrarea și formularea principiilor de organizare a jocului total, în cadrul unei sinteze ce se sprijină atît pe o serie de concepte și metode validate ale științei contemporane (sistem, structură, organizare, decizie, informație etc.), cît și pe altele, mai tinere, în plină afirmare (neliniaritate, sinergie, pull-back *etc.). Dealtfel, o dezbatere plasată la nivelul temeliilor jocului de fotbal se răsfrînge, într-un fel sau altul, și asupra altor domenii de cunoaștere și acțiune umană. Pentru că, în această carte, identificăm fenomenul fotbalisitc ca un subsistem al culturii, cu autonomie relativă, în care regăsim o parte dintre legitățile modelului general de înțelegere a metamorfozelor realității.*

În contextul unei abordări sistemice, cea mai pregnantă caracteristică a fotbalului actual poate fi socotită tendința spre organizarea sinergică *a echipei, echivalabilă cu o ipostază mai elaborată tactic și, deci, superioară ca randament jocului cu toate forțele întrucît :*

— *se accentuează dependențele neliniare dintre ansamblul echipei și subsistemele sale (compartimente, jucători, funcțiile jocului) ;*

— *subsistemele își sporesc gradul de autonomie prin integrarea mai eficientă a componentelor ;*

— *se perfecționează mecanismele de reglare centrală (supradeterminare prin unitate) și autoreglarea locală, gradul de autoorganizare al jocului colectiv ;*

— *se valorifică mai eficient resursele creative ale jucătorilor ;*

— *se optimizează raportul dintre dinamica jucătorilor, echilibrul ansamblului și economicitatea acțiunilor individuale.*

În sistemul de joc cu toate forțele, grija exagerată acordată asigurării echilibrului dintre compartimente diminuează potențialul ofensiv al echipei, lăsîndu-ne uneori chiar impresia că asistăm la instalarea unei „crize" a fotbalului mondial. Dar odată cu ameliorarea participării jucătorilor la fazele fundamentale și cu perfecționarea coordonării interacțiunilor dintre ei — modelul sinergic — se schimbă atitudinea tactică a echipei, în sensul concentrării eforturilor pentru îmbunătățirea jocului de atac. Așadar, în fotbalul sinergic *se caută mai mult schimbările — acțiunile imprevizibile — decît echilibrul, asigurat prin caracterul programat de interacțiune și suplinire reciprocă.*

Pe măsura îmbunătățirii coeziunii echipei, forma jocului poate deveni tot mai derutantă pentru adversar, a cărui opoziție se va diminua prin impactul cu incertitudinea. Acest fenomen de potențare a capacităților constructive și ofensive este efectul sincronizării superioare a acțiunilor celor trei compartimente, care altădată se desfășurau secvențial. Deci o echipă, funcționînd ca un ansamblu unitar, nu deține doar capacitatea de autoorganizare și adaptare în raport cu replica adversarului, ci și posibilitatea de a-și crea orientarea tactică în diversitatea situațiilor concrete de joc, de a-și elabora și adapta obiectivele, precum și mijloacele pentru realizarea lor. Încît modelul sinergic de joc poate fi considerat purtătorul capacității maxime de creativitate a unei echipe, în cele trei faze fundamentale ale jocului, dar mai ales în acțiunile ofensive, a căror eficiență scăzută a declanșat un lanț de nemulțumiri și de critici severe adresate sistemului de joc total. Dar nu sistemul total în sine este vinovat pentru excesiva orientare defensivă a jocului, ci antrenorii care îl aplică fără să-i asimileze temeinic principiile și să-i respecte exigențele tot mai ridicate de pregătire fizică, tehnico-tactică și psihologică.

Apariția fotbalului total nu este rezultatul aplicării unei idei geniale, ci o operă colectivă și spontană, ca urmare a cumulării soluțiilor adoptate în ultimele două decenii pentru îmbunătățirea diverselor componente ale jocului de ansamblu, a integrării succeselor dobîndite în rezolvarea unor probleme mai simple. Deci, în anul 1974, care marchează apariția jocului cu toate forțele sau total, practica devansa în mod simțitor teoria. În anii următori s-au întreprins investigații teoretice privind posibilitățile noului sistem, descoperindu-se bogate resurse tactice, dar fără a se ajunge la elaborarea unitară a concepției jocului total. După Campionatul Mondial din anul 1978, se desprinde concluzia că puține echipe și jucători pot înfăptui dezideratele noului sistem de joc. Mai mult chiar, cunoștințele teoretice acumulate sînt doar parțial însușite de antrenori și jucători, care continuă să acționeze empiric, bazîndu-se în mod exagerat pe experiența proprie.

Depășirea acestei situații impune un accent deosebit pe formarea și dezvoltarea conștiinței de sine individuale și colective, încît jucătorii să atingă o interiorizare deplină a sarcinilor asumate în contextul jocului de ansamblu, iar echipa să acționeze ca un sistem coerent și dinamic.

Diagnosticînd specificul etapei actuale de evoluție a fotbalului contemporan, orientarea spre modelul sinergic al jocului, ne-am decis să elaborăm această carte ca o sinteză orientativă, la îndemîna tuturor celor implicați în fenomenul fotbalistic — jucători, antrenori, organizatori, public. Obiectivul practic constă în decantarea principiilor teoriei fotbalului total și facilitarea infuziei acestora în procesul pregătirii și activității competiționale, pentru adoptarea soluțiilor optime, științific întemeiate, de creștere a randamentului colectiv. Procedînd empiric, antrenorii și jucătorii pot obține doar întîmplător rezultate satisfăcătoare.

În general, sistemul de instruire a fotbaliștilor a devenit din ce în ce mai sofisticat în ultimul deceniu, încărcîndu-se în mod cvasiempiric cu elemente de știință aplicată, depășind puterea de adaptare promptă și creatoare a antrenorilor și jucătorilor la schimbările survenite în componentele jocului. Or, în ultimă instanță, problema principală constă în a găsi răspunsuri optime la întrebarea : cum să fie organizată o echipă, în funcție de capacitățile reale ale jucătorilor, pentru ca randamentul ei să fie maxim ?

Pentru a sesiza cum s-a ajuns de la sistemele liniare de joc la cel total, am rememorat, în primul capitol, momentele cele mai importante ale biografiei acestui sport, insistînd asupra soluțiilor adoptate pentru îmbunătățirea plasării jucătorilor pe teren. Am analizat astfel succint noutățile tactice apărute în jocul echipelor participante la Campionatele Mondiale din anii 1958, 1962, 1966, 1970 și 1974. Această perspectivă „genetică" ne-a oferit posibilitatea de a demonstra că saltul în neliniar constituie rezultatul valorificării diferențierii triadice a funcțiilor jocului, prin activarea legăturii directe dintre apărători și înaintași, inițiată de echipa braziliană la Campionatul Mondial din anul 1958, în cadrul sistemului de joc 1—4—2—4.

Următorul pas întreprins vizează decantarea caracteristicilor diverselor componente ale sistemului de joc total, pe baza datelor furnizate de comportarea echipelor fruntașe la Campionatul Mondial din Argentina, în anul 1978. Întrucît cele mai importante modificări au intervenit la nivelul tacticii de joc, i-am acordat o atenție sporită. Dealtfel, coeziunea ansamblului, rezultînd din interacțiunea concomitentă a jucătorilor, devine principalul mijloc de îmbunătățire a randamentului colectiv și, în același timp, supradetermină conduitele individuale.

Originalitatea sistemului total față de cele precedente constă în instaurarea dimensiunii de profunzime a echipei, care concentrează resursele de mișcare și interacțiune ale jucătorilor în toate momentele jocului, rezultînd un complex mecanism generativ, care asigură sporirea caracterului constructiv și ofensiv al jocului.

Cu ajutorul unor concepte și metode împrumutate din diverse sectoare ale științei contemporane, am ajuns să conturăm modelul de autoorganizare al echipei și, mai mult chiar, să formulăm zece principii ale sistemului de joc total. După cunoștințele noastre, o asemenea încercare, de a surprinde cît mai riguros specificul logicii colective de decizie și acțiune, nu a fost întreprinsă, deși poate impulsiona procesul valorificării mai raționale a resurselor jucătorilor și conștientizarea comportamentului lor în diversitatea fazelor unei partide. Antrenorilor le revine misiunea de a elabora și revizui tactica de joc a echipei lor, în funcție de capacitățile reale (fizice, tehnice, psihice) ale jucătorilor, pentru a găsi cele mai eficace mijloace de îmbunătățire a randamentului colectiv și individual.

Avînd în vedere nevoia crescîndă de competență din fotbalul contemporan, în capitolul următor am selectat o serie de cunoștințe științifice, cu aplicabilitate imediată, atît în domeniul pregătirii jucătorilor, cît și în procesul asistenței lor în timpul competițiilor. Căci, numai intensificînd această colaborare cu știința, fotbalul își poate asigura o solidă bază metodologică. De asemenea, am enunțat o serie de principii generale ale antrenamentului, al căror conținut trebuie adaptat la cerințele din ce în ce mai ridicate ale fotbalului internațional. Proiectul antrenamentului — model rămîne continuu deschis față de noutățile științifice, pe această strînsă interdependență axîndu-se noul sistem unitar de pregătire, care acordă prioritate muncii colective (antrenor, medic, psiholog, etc.) și se orientează tot mai consecvent spre selecționarea și instruirea temeinică a copiilor și juniorilor. De calitatea acestei activități depinde, în primul rînd, viitorul celui mai popular sport, încît în perspectiva apropiată toate cluburile vor trebui să devină autentice școli de fotbal.

Jocul evoluat implică sincronizarea interacțiunilor dintre subsistemele echipei, iar în interiorul lor dintre elementele constitutive. De aceea, considerăm că o perspectivă sinergetică exprimă mai fidel caracteristicile jocului actual, indicînd cum trebuie să fie integrate (sinergic) forțele unei echipe, pentru ca randamentul să se apropie de posibilitățile maxime. În acest caz, nu se însumează doar resursele jucătorilor, ci se amplifică aportul lor la realizarea unui joc de ansamblu omogen și efi-

cace, datorită relațiilor și interacțiunilor concomitente dintre echipieri în toate fazele unei partide. În fotbalul clasic compartimentele acționau pe rînd, încît în fiecare moment al jocului se manifesta doar o treime din potențialul echipei; în jocul cu toate forțele se ajunge la exploatarea a peste două treimi din capacitățile jucătorilor, iar în cazul modelului sinergic se tinde spre valorificarea deplină a resurselor individuale.

Dar creșterea numărului jucătorilor care participă la fazele fundamentale nu asigură de la sine sporirea proporțională a randamentului colectiv, al cărui nivel depinde de modul cum se realizează coordonarea interacțiunilor dintre coechipieri. În vederea perfecționării procesului de interferență am formulat — în penultimul capitol — treizeci de raporturi, la nivelul echipei, compartimentelor și jucătorilor, care nuanțează principiile de autoorganizare ale sistemului total. Conștientizarea și optimizarea lor în practică determină creșterea coeziunii echipei și orientarea spre un joc mai eficient și mai spectaculos.

Fotbalul sinergic inaugurează o nouă atitudine în sportul contemporan, încît nu este exclus ca apropierea abia sugerată dintre jocul de fotbal și cel de șah să se confirme în viitorul apropiat, mai ales în ce privește strategia și tactica de inițiere și conducere a acțiunilor. Socotim, deci, că principiile sale vor călăuzi dezvoltarea acestui sport în anii următori. Dealtfel, conceptul de sinergie se extinde și în alte sectoare de cunoaștere.

Analiza din perspectivă sinergetică a fenomenului fotbalistic poate constitui un pretext pentru dezbaterea condiției omului contemporan. Astfel încît, în ultimul capitol am sesizat deschiderea antropologică și culturală a jocului de fotbal, în care ființa umană își proiectează, poate mai fidel ca în alte activități, completitudinea modelului său interontic de existență, prin reunirea triplei diferențieri a structurilor sale de profunzime. De fapt, cele trei funcții ale jocului corespund unor operații fundamentale — de identitate, diferențiere și sinteză. Analizînd individul ca totalitate, fotbalul sinergic ne prilejuiește o investigare antropologică mai nuanțată, în cadrul unor modele elaborate într-un regim de ordine mai complex decît cel liniar-reducționist. Dealtfel, saltul în neliniar, înfăptuit odată cu apariția sistemului total de joc, l-a îmbogățit cu un subtext cuprinzător despre condiția umană, conferindu-i un larg interes prin atitudinea sintetică pe care o promovează.

BIOGRAFIA FOTBALULUI

Deși au trecut numai 118 ani de la apariția jocului de fotbal, el poartă astăzi cu nedisimulată mîndrie titlul de „rege al sporturilor", căci an de an priceperea sa intrinsecă și popularitatea — perceperea extrinsecă — au înregistrat o amplificare invidiată de alte sectoare ale vieții socio-culturale, proprii omului modern. Fotbalul poate fi socotit un limbaj universal al secolului nostru, atît de încărcat de contradicții și străbătut de neașteptate crize. În anul 1979, Federația Internațională de Fotbal (F.I.F.A.) cuprindea un număr aproximativ egal de țări membre cu Organizația Națiunilor Unite (O.N.U.) „În acest an, la comemorarea a trei sferturi de secol, «lumea celor șapte» a devenit aceea «a celor o sută patruzeci și șase». Această O.N.U. a fotbalului domnește asupra unei planete în formă de minge, cu cei 25 milioane de jucători legitimați și în realitate mult mai mulți" [1]. În ultimele două decenii, fotbalul își lărgește constant domeniul — perioada de universalizare — prin implantarea în țările africane și arabe, care și-au cucerit independența, precum și în Statele Unite ale Americii, încît Jaques Ferran îl consideră un „... sport care nu a cunoscut nicăieri regresia, un sport care pare să se reînnoiască cu generațiile, un sport în perpetuă deșteptare" [2].

Deși apartenența sportului la domeniul culturii nu poate fi pusă astăzi sub semnul îndoielii, înregistrăm totuși diferențe în ce privește semnificația și rolul pe care-l ocupă în cadrul modelului cultural al diverselor națiuni sau chiar continente. În țările sud-americane sportul — și mai ales fotbalul — constituie o componentă importantă în politica culturală a națiunilor

respective în timp ce pe alte meridiane (și în bună măsură chiar pe continentul european) ni se pare că statutul acordat sportului diferă, în sensul că nu i se subliniază cu atîta convingere consistența culturală.

Au fost vremuri cînd sportul era socotit doar o distracție pentru copii sau o modalitate de a-și umple timpul pentru adulții fără ocupație. Astăzi asemenea păreri au devenit desuete, în vreme ce o serie de gînditori (Charles Gross, Edouard Claparedee, J. Oliver Grandiouan, Jean Chateau, Roger Caillois ș.a.) au sugerat că studiul conținutului jocurilor sportive și al logicii lor interne, în pofida faptului că motricitatea se situează pe prim plan, ne pot furniza prețioase informații cu privire la conduitele umane individuale sau de grup. Căci indiferent de natura sa jocul (sportiv, de societate, diversele forme ale ludicului) traduce diverse grade de înfruntare cu aleatoriul sau cu situațiile incerte : „Jocul nu pregătește pentru o anumită meserie, ci introduce persoana în viață, luată în totalitate, mărind capacitatea de depășire a obstacolelor sau de a face față dificultăților“ [3].

În acest cadru ideatic, să nu uităm că însuși actul creației nu poate fi înțeles decît ca o încordată încercare de „îmblînzire“ a aleatoriului sau neprevăzutului. În consecință, nu trebuie să subestimăm aspectele de creativitate ale sportului, chiar dacă actualizează conduite motrice și chiar dacă acestea sînt codificate printr-un regulament, menit să evite situațiile discutabile sau litigioase ivite în desfășurarea acestor jocuri : „Fotbalul înseamnă și necunoscut, și în fața necunoscutului nu poți veni cu mîinile goale. De aceea, trebuie să gîndești, să știi să te orientezi atunci cînd te afli în față cu necunoscutul“ [4]. De fapt, jocul sportiv constituie un mod de exprimare spontan-lucidă a capacităților și calităților pe care le posedă cei care se înfruntă în cadrul diverselor competiții : „La Dobrin o partidă de fotbal este o creație permanentă, o mișcare spontană plină de grație . . . S-ar părea că Dobrin n-are nici un calcul. El, ca și un mare pianist, improvizează. Și tocmai această inepuizabilă fantezie derutează adversarul“ [5].

Istoria sportului este încununată de o galerie de idoli, de personalități care prin talentul și strădania lor ne-au incitat să admirăm și să respectăm diversitatea formelor de manifestare a potențialului creativ pe care-l poartă natura omenească. Lor

li se datorează în cea mai mare măsură statutul socio-cultural al sportului, căci ființa umană manifestă o permanentă atracție și admirație pentru „omul-model“. Dealtfel, o umanitate lipsită de Pele, Nadia Comăneci, Borg, ș.a.m.d. ar fi cu siguranță mai săracă, deoarece sportul — această cavalerească expunere individuală sau colectivă la riscurile confruntării — acoperă o parte însemnată din nevoia noastră de insolit și imprevizibil, de spectaculos și, în general, de participare la destinul colectiv.

Putem considera sportul ca o parte inalienabilă a vieții sociale, prin care ne întregim imaginea despre propria persoană și despre alții în focul unor lupte în care *principiul fair-play* trebuie să fie dominant. Sociologia și pedagogia sportului se întemeiază pe acest principiu cu serioase implicații morale, care a stat chiar la originea și dezvoltarea sa ; și ori de cîte ori această îngemănare funciară slăbește, înregistrăm regretabile decăderi din statutul pe care l-a obținut sportul, prin învingerea a numeroase obstacole, prejudecăți, interese meschine etc. Chiar dacă se mai ivesc asemenea situații, mai ales în aria fotbalului, ele nu pot denatura nobilul mesaj al sportului : îmbunătățirea relațiilor dintre oameni, dintre națiuni, dintre continente, într-o lume în care asigurarea echilibrului și păcii reprezintă singura șansă de supraviețuire a speciei umane.

Tocmai acest statut real al sportului ne îndeamnă să investigăm modul în care a apărut și s-a dezvoltat *logica internă a jocului de fotbal*. Iar pentru această analiză trebuie să decantăm momentele cele mai fecunde pe care le-a cunoscut istoria sa de numai un secol, ajunsă la vîrsta maturității odată cu triumful sistemului de joc total. Desigur, devenirea fotbalului poate fi urmărită din perspective diferite, dar cea mai potrivită pentru scopul vizat ni se pare cea care se centrează pe *evoluția sistemelor de joc*, întrucît ne ajută să reliefăm mutațiile structurale prin care a trecut acest sport colectiv. Socotim că o astfel de analiză retrospectivă ne va ajuta să înțelegem cum s-a ajuns la practicarea fotbalului total și la sesizarea direcțiilor spre care își îndreaptă pașii cel mai atractiv sport al secolului XX.

Nu ne vom limita să înșiruim diversele etape, pe care le-a străbătut fenomenul fotbalistic, ci vom îndrăzni să-l analizăm dintr-o altă incidență, mai puțin familiară, și anume, să-i dezvăluim *structura de profunzime în și prin care se manifestă*. Intenționăm astfel să pătrundem dincolo de diversitatea iposta-

zelor sale concrete, răspunzătoare de fascinația pe care o trezește, atrăgînd milioane de suporteri și de telespectatori. Dacă miracolul fotbalului este dependent de varietatea structurilor sale de suprafață, „înțelepciunea" pe care o ascunde trebuie căutată în structura sa de profunzime. Primul aspect nu-l contestă aproape nimeni, în schimb, cel de al doilea poate fi pus sub semnul întrebării de către cei care întreprind o analiză superficială. Ce „înțelepciune" se poate degaja dintr-o activitate umană atît de simplă sau rudimentară cum pare să fie jocul de fotbal ? Cei care întreabă astfel, depreciator, săvîrșesc o flagrantă eroare.

Fenomenul fotbalistic ne procură prețioase date biologice, psihologice și sociologice, generate în condițiile înfruntării dintre două microgrupuri (echipe), privind totodată funcțiile pe care le îndeplinește individul uman în aceste condiții, interacțiunea coechipierilor în timpul jocului etc. Iar cercetarea aprofundată a modului cum se proiectează omul în conduitele sportive, în pofida aparentei lor simplități, ne permite să obținem o imagine complexă asupra naturii umane. În această perspectivă, sportul constituie o *modelare a fenomenului uman,* complementară cu altele, dar nu lipsită de valențe cognitive și praxiologice.

Biografia fotbalului debutează pe meleaguri britanice, în a doua jumătate a secolului trecut. Data lui de naștere este socotită 26 octombrie 1863, iar întîia competiție oficială (Cupa Angliei) ca și prima întîlnire inter-țări (Anglia-Scoția) s-au desfășurat în anul 1872. La cincisprezece ani de la aceste evenimente, scoțianul Wiliam Mc. Gregor inventează clasamentul, ale cărui principii au rămas valabile pînă în zilele noastre.

Puțini dintre pasionații de astăzi știu că primul sistem de joc folosit a fost cel pe care simbolic îl putem nota : *1—10*, echipa compunîndu-se dintr-un portar și zece atacanți ce se repezeau la minge încercînd să o conducă spre poarta adversă. Încă de la începuturi, golul a reprezentat marea atracție pentru practicanții fotbalului, ca, dealtfel, și acum, după un secol, deși acest joc s-a complicat și nu mai seamănă cu cel de altădată. Evident, în această *structură dual*ă a jocului (apărare și atac) raportul dintre compartimente era net favorabil înaintașilor. Competiția se desfășura conform principiului kink and rush (lovești și fugi), încît de o tactică propriu-zisă nici nu putea fi vorba. Însă această situație nu a durat.

În anul 1872, la prima întîlnire oficială dintre Anglia și Scoția, desfășurată în prezența a 4 000 de spectatori, la Glasgow, formulele de joc ale celor două echipe evoluaseră, scoțienii prezentîndu-se în formația 1—2—2—6, iar englezii, 1—1—1—8. Beneficiind de o plasare mai judicioasă a jucătorilor pe teren, echipa scoțiană și-a surprins adversarul, care, deși mai bine pregătit fizic și tehnic, a fost nevoit să se mulțumească cu un rezultat de egalitate (0 : 0). Desprindem cîteva concluzii importante din analiza acestei partide :

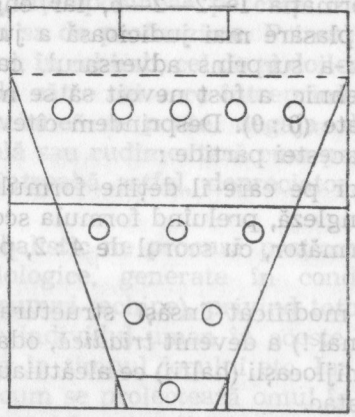
a. Rolul major pe care îl deține formula de joc adoptată. Dealtfel, echipa engleză, preluînd formula scoțiană a reușit să-i învingă în anul următor, cu scorul de 4 : 2, pe ambițioșii fotbaliști scoțieni.

b. Jocul și-a modificat însăși structura, care morfologic (dar nu și funcțional !) a devenit *triadică*, odată cu apariția unei noi funcții : mijlocașii (halfii) ce alcătuiau linia intermediară dintre apărare și atac.

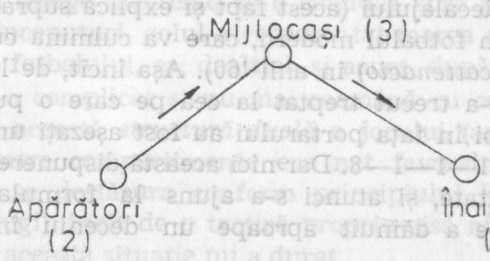
c. Deși echipele cuprindeau mai mulți înaintași, n-au reușit să marcheze gol, deoarece jocul lor se întemeia pe *dribling* și în jurul balonului se iscau aglomerări, care semănau cu grămada din jocul de rugby (din care s-a și desprins jocul cu balonul rotund). Dar la scurtă vreme scoțienii au descoperit procedeul numit *pasă* și jocul s-a schimbat, prin alternarea driblingului și a paselor scurte. Dealtfel, această inovație a condus la necesitatea distribuirii jucătorilor pe *posturi,* la numerotarea lor în funcție de locul pe care îl ocupă în cadrul dispozitivului de joc.

Odată cu constatarea că este mai avantajos să transmiți mingea unui coechipier (pasa) a crescut și frecvența șuturilor la poartă, iar echipele au fost nevoite să-și întărească apărarea. De atunci, ori de cîte ori jocul ofensiv va scoate în evidență anumite carențe ale defensivei, se vor căuta soluții noi, de contracarare a decalajului (acest fapt și explică supraaglomerarea apărărilor în fotbalul modern, care va culmina cu celebrul „lacăt italian" (*cattenacio*) în anii '60). Așa încît, de la formula inițială 1—10 s-a trecut treptat la cea pe care o putem nota 1—1—9, iar apoi în fața portarului au fost așezați un apărător și un mijlocaș : 1—1—1—8. Dar nici această dispunere nu aduce rezultatele scontate, și atunci s-a ajuns la formula scoțiană 1—2—2—6, care a dăinuit aproape un deceniu în insulele britanice.

În anul 1882 echipa țării Galilor impunea o nouă distribuție, prin retragerea unui atacant central pe linia mijlocașilor, al căror rol în economia unei echipe crește : 1—2—3—5.



Numărul apărătorilor a devenit astfel egal cu cel al înaintașilor, iar echilibrul dintre compartimente este asigurat de cei trei mijlocași. Această așezare *piramidală* a fost adoptată nu numai de către echipele engleze, ci s-a răspîndit și în alte țări europene. Dealtfel, poate fi socotită prima formulă universală care a dăinuit zeci de ani, caracterizînd fotbalul clasic. La numai trei ani, a fost elaborat și regulamentul, acțiune care a favorizat răspîndirea acestui joc vreme de aproape o jumătate de secol. Așadar, în numai zece ani (1872—1882), organizarea jocului de fotbal a suferit un lanț de transformări, încît de la varianta inițială (1—10) s-a ajuns la o formulă de joc (1—2—3—5) caracterizată printr-un anume echilibru dintre compartimente, datorită intervenției funcției de mediere, pe care o îndeplinesc cei trei mijlocași (numiți „halfi"), ca *inductori de legătură :*



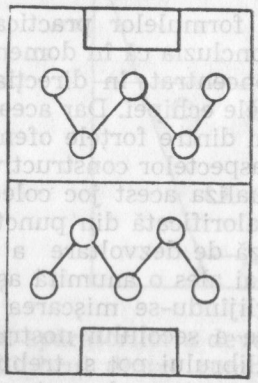
La consolidarea liniei mediene nu participau doar cei trei mijlocași, ci și fundașii, care datorită marcajului mai lejer asupra interilor adverși supravegheau și căile de pătrundere spre mijlocul terenului. Dar cu toate că a crescut aportul mijlocașilor, mai ales în acțiunile defensive, această schemă morfologic triadică nu va fi valorificată funcțional decît după aproximativ șaptezeci de ani, adică în a doua jumătate a secolului XX.

Din analiza retrospectivă a formulelor practicate pînă în jurul anului 1950, desprindem concluzia că în domeniul organizării jocului eforturile s-au concentrat în direcția asigurării echilibrului dintre compartimentele echipei. Dar această preocupare pentru căutarea echilibrului dintre forțele ofensive și cele defensive a favorizat neglijarea aspectelor constructive, limitînd mobilitatea pe care o poate actualiza acest joc colectiv, atunci cînd structura sa triadică este valorificată din punct de vedere funcțional, plenar. În această fază de dezvoltare a fotbalului, conceptul de sistem semnifică mai ales o anumită așezare a jucătorilor pe teren, aproape neglijîndu-se mișcarea și interacțiunea. Abia în a doua jumătate a secolului nostru s-a intuit că mecanismele evoluției și echilibrului pot și trebuie corelate, că în fotbal sistemul reprezintă o unitate de acțiune *în același timp mobilă și stabilă.* În consecință centrul de greutate se deplasează de la structura morfologică la sistemul funcțional, caracterizat prin interacțiunea din ce în ce mai extinsă a jucătorilor.

Sistemul clasic a promovat apărarea în zonă (fundașii și doi dintre mijlocași apărau zona din fața propriei porți), halful central declanșa acțiunile ofensive, iar marcajul atacanților era destul de lejer și aceștia puteau manevra mingea pe suprafețe mari ale terenului, precum și să o rețină vreme îndelungată. Dar a intervenit *regula ofsaidului,* care în versiunea inițială îi favoriza pe apărători, în sensul că în fața unui atacant trebuia să se afle trei adversari. În acest mod, libertatea de mișcare a atacanților s-a diminuat, se înscriau puține goluri, iar interesul spectatorilor pentru fotbal a înregistrat un supărător reflux. Abia în anul 1925 a fost modificată această regulă inechitabilă, deoarece atacanții erau mereu suprinși în poziție de ofsaid. Și astfel, disputa dintre compartimentul ofensiv și cel defensiv, pentru a obține supremația tactică, va continua.

Un moment important al acestei dispute este legat de numele lui Herbert Chapman, antrenorul echipei londoneze Arsenal, care în perioada anilor 1930—1938 a reușit să cîștige cinci

titluri de campioană a Angliei și de două ori Cupa Angliei. Renumele acestei echipe s-a datorat în bună parte noului sistem de joc, promovat sub conducerea antrenorului H. Chapman, devenit celebru în istoria fotbalului. El a retras apărătorii laterali pentru a marca extremele adverse și a plasat halful central în fața propriei porți. Sarcinile ofensive ale apărătorului central s-au restrîns, dar a crescut funcția sa defensivă :



Sistemul de joc WM (H. Chapman)

Formula cu trei apărători, numită în limbajul fotbalistic *WM*, a constituit un pas decisiv în dezvoltarea acestui sport, deoarece organizarea rigidă a jocului de ansamblu, a fost înlocuită cu alta, care permitea accentuarea caracterului dinamic al echilibrului între cele trei compartimente ale unei echipe. Apărarea în zonă a cedat locul marcajului om la om, viteza de joc a crescut simțitor, iar tehnica și rezistența jucătorilor s-au îmbunătățit, deoarece erau obligați să facă față unui joc mai alert, mai colectiv, mai interesant. De fapt, trecerea de la formula scoțiană 1—2—2—6 la sistemul WM semnifică depășirea a două obstacole care îngreuiau dezvoltarea jocului colectiv : pasa scurtă și varianta inițială a legii ofsaidului, care îi favoriza pe apărători. Odată cu folosirea paselor lungi, a apărut și posibilitatea schimbării direcției de atac, încît cei doi apărători din echipa adversă rămîneau lipsiți de sprijinul coechipierilor din celelalte compartimente. Ca antidot, apărătorii au început să folosească *jocul la ofsaid*, deplasîndu-se spre centrul terenului. Prin modificarea legii ofsaidului, în sensul că pentru a nu-și pune un coechipier în poziție afară din joc cel care pasează trebuie să aibă între el și linia porții numai doi (și nu trei) jucători adverși, înaintașii au început să domine din nou jocul.

Încît, pentru contracararea acestui dezechilibru, apariția celui de al treilea fundaș era inevitabilă.

În sistemul WM problema dominantă era asigurarea *controlului mijlocului terenului*, zona din care se declanșau majoritatea acțiunilor ofensive. Pentru îndeplinirea acestui obiectiv s-a format un bloc funcțional, de formă pătratică, numit *careul magic*, în care erau cuprinși cei doi interi și mijlocași laterali. Mijlocașul stîng deținea sarcini de joc precumpănitor defensive, iar cel drept avea misiunea de a-l sprijini pe interul stîng — inițiatorul acțiunilor ofensive prin pase lungi ce căutau extremele — sau pe atacantul central, care ocupau poziții avansate. H. Chapman a intuit că unele zone ale spațiului de joc sînt mai importante din punct de vedere defensiv și, în consecință, a încercat să acopere cît mai eficient, prin halful central, zona din fața propriei porți.

În microistoria sistemelor de joc [6] elaborată de către Allen Wade, se menționează următoarele cerințe, pe care le pretinde sistemul WM :

— Crearea unei defensive în diagonală, al cărei punct forte să fie mijlocașul central (stoperul).

— Organizarea unei apărări puternice, capabilă să inițieze acțiuni de atac rapide.

— Utilizarea unui dispecer care să controleze construirea acțiunilor ofensive.

— Prezența în echipă a unor înaintași rapizi, puternici și incisivi : extremele și înaintașul central.

Deci în acțiunea de perfecționare a sistemului WM nu s-a pus accentul pe îmbunătățirea cunoștințelor tehnico-tactice ale jucătorilor, ci mai ales pe dezvoltarea calităților fizice. Caracterul defensiv al jocului s-a accentuat, iar jucătorii, caracterizați prin gabarit mare și viteză, îndeplineau *sarcini precise*. Iar restrîngerea libertății lor de decizie și acțiune poate explica această perioadă de criză a spiritului inventiv, care abia după un sfert de secol va fi denunțată de echipa Ungariei, care a dominat cîțiva ani fotbalul mondial, contribuind la revitalizarea jocului ofensiv.

Dacă înainte halful central și centrul atacant erau cei mai inventivi și tehnici jucători de pe teren, în noile condiții, pe care le-a impus WM-ul, ei au fost înlocuiți cu jucători care se impuneau prin calități fizice, în dauna competenței tehnice și abilității tactice. De pildă, centrii atacanți erau aleși din rîndul așa-numiților jucători — tanc, impresionanți prin gabarit, rezistență și dîrzenia cu care își disputau mingea umăr la umăr cu

stoperii adverși. Ei acționau ca un „vîrf de lance", înfipți în dispozitivul defensiv advers pentru a marca goluri, ceea ce constituia singura lor preocupare în cadrul unui sistem de joc cu slăbiciuni intrinseci, care n-au întîrziat să fie descoperite, în jurul anului 1950.

Deși fundașul central (stoperul) a constituit figura dominantă vreme de un sfert de secol (anii 1925—1950), în fond, el reprezenta și „călcîiul lui Ahile" al sistemului cu trei fundași, deoarece trebuia să îndeplinească două sarcini dificile : marcarea centrului atacant advers și acoperirea zonei centrale defensive. Era firesc să se constate că nu putea face față acestor cerințe, atunci cînd atacanții adverși au început să-i încurce socotelile, prin deplasarea lor spre marginile terenului. În consecință, s-a ajuns la concluzia că acest rol-cheie în economia unei echipe trebuie preluat de către doi jucători, primul avînd sarcina de a marca pe atacantul central advers, iar al doilea străduindu-se să bareze pătrunderea jucătorilor adverși spre propria poartă. Astfel se va ajunge, în jurul anului 1965, la celebrul *libero*.

Sesizînd slăbiciunile defensivei cu trei fundași, echipa ungară a elaborat, la mijlocul secolului nostru, sistemul întemeiat pe încrucișarea dintre un vîrf de atac „stil lance", propriu britanicilor, și altul, care apăruse în Europa Centrală în jurul anului 1930, tehnic și inventiv, dirijînd atacul de pe o poziție retrasă. În celebra echipă a Ungariei, care a surclasat în mai 1953 Anglia cu categoricul scor de 7—1, în prima ipostază acționa Sandor Kocsis, iar ca înaintaș retras figura Nándor Hidegkuti, care îndeplinea o funcție-cheie în atacurile purtate pe centrul terenului, deoarece servea drept momeală pentru a scoate din dispozitiv stoperul advers : urmărindu-l în deplasările sale neașteptate, acesta era silit să lase neacoperit spațiul din fața propriei porți. Lecția severă aplicată fotbalului peninsular a marcat sfîrșitul sistemului WM, deși secretul superiorității demonstrate de jucătorii unguri n-a fost în acea perioadă pe deplin deslușit.

Socotim că, deși echipa Ungariei folosea aparent aceeași așezare în teren ca în sistemul WM, a adus inovații notabile în *construirea dirijată a acțiunilor ofensive* : „Aproximativ din 1951 pînă în 1956 noua lor concepție de joc a derutat întreaga lume a fotbalului, și faptul că adversarii nu înțelegeau inovațiile revoluționare aduse de marea echipă ungară a facilitat și mai mult succesele repetate ale acesteia" [7]. Deosebirea fundamentală dintre cele două sisteme constă în caracterul mult mai ofensiv

și flexibil al jocului echipei lui Hidegkuti, prin cultivarea manevrelor tactice de schimbare a pozițiilor de joc, prin creșterea vitezei și tehnicii individuale a înaintașilor, care, folosind pase scurte, realizau suprinzătoare combinații cu participarea a doi și mai tîrziu trei coechiperi. Aceste combinații cunoscute în istoria fotbalului ca „un-doi-uri" („pasă dublă" în Ungaria și „pasă cu peretele" în Anglia) pot fi socotite ca o reală perfecționare a jocului colectiv, amplificînd coeziunea în mișcare a echipei. Dar ele nu asigurau pătrunderea și demarcarea înaintașului care pasează primul. De aceea, Gustav Sebes, aflat la cîrma echipei ungare, a îmbunătățit acest procedeu, convertindu-l în *un-doi cu schimb de locuri*, care poate asigura numeroase situații avantajoase de doi contra unu în favoarea echipei ce îl folosește.

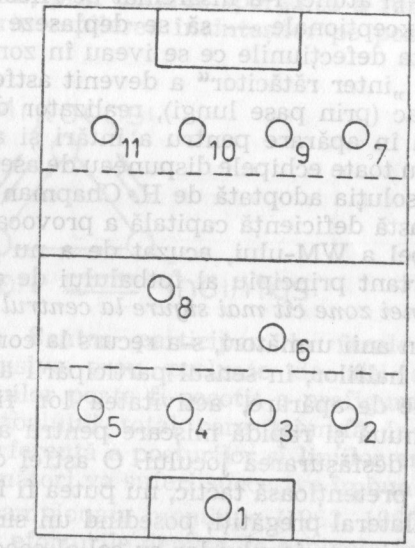
Schimbul de locuri în cadrul aceluiași compartiment (înaintarea) a semănat panică și confuzie în rîndurile apărătorilor, care s-au văzut nevoiți să renunțe la apărarea *om la om* și să se apere *în zonă*. El constituie semnalul revoluționării tacticii de ansamblu, în sensul schimbării tot mai abile a poziției coechipierilor în funcție de evoluția jocului. Dar fluidificarea sistemului de joc, prin interferența liberă a compartimentelor și posturilor, menită să realizeze „vîrtejul" anticipat de Willy Meisl încă din anul 1955, devine realitate abia în jurul anilor '70, cînd echipa olandeză Ajax inaugurează sistemul de joc cu toate forțele, în care toți jucătorii se apără și toți atacă, încît echipa se află mereu implicată.

Așadar, la mijlocul secolului nostru *structura liniară* a jocului de fotbal a devenit perimată și locul ei va fi luat de un mod de organizare mai complex și dinamic, elaborat prin valorificarea mai rațională a potențialului pe care-l ascunde structura triadică a jocului. Principala scădere a fotbalului de tip liniar au constituit-o posturile fixe, respectiv inexistența schimburilor de locuri între jucătorii aceluiași compartiment sau aparținînd unor linii diferite. Așa cum am menționat, din punct de vedere cronologic, echipa Ungariei a fost prima care a adus sensibile îmbunătățiri sistemul WM, fapt confirmat prin senzaționalele victorii obținute în anul 1953 asupra echipei Angliei, cu scorul de 6—3 la Londra și cu 7—1 pe teren propriu. La campionatul mondial din Elveția (1954), jucătorii unguri au aplicat o variantă de joc 1—4—2—4, prin retragerea centrului atacant la mijlocul terenului. Nándor Hidegkuti precizează însă că încă din anul 1950 acest sistem era aplicat de echipele din țara sa.

Bozsik opera ca mijlocaș ofensiv, iar Zakariás îndeplinea mai ales sarcini defensive. În prima linie a atacului se plasau Kocsis și Puskás, care au marcat cele mai multe goluri. Extremele jucau mai retrase spre mijlocul terenului, pentru a scăpa de marcajul strict al fundașilor adverși. În acest mod, aria lor de acțiune s-a lărgit iar apărătorii erau puși în dilemă, ivindu-se o situație avantajoasă, în sensul că extremele puteau manevra în voie balonul sau prin deplasarea lor înainte rămînea un spațiu liber, în care se infiltrau înaintașii din prima linie. O astfel de așezare în teren facilita schimbul de locuri între jucători și înfăptuirea de combinații neașteptate, prin folosirea paselor scurte, în atac apărînd concomitent 4—6 jucători. Rolul de dirijor în teren al acestui dispozitiv extrem de mobil și eficient îi revenea lui Hidegkuti, care facilita un echilibru dinamic, o coeziune rar întîlnită pe terenurile de fotbal.

„Creierul" celebrei echipe a Ungariei din anii '50 susține că această tactică n-a fost invenția unui teoretician genial, ci o necesitate de moment a fotbalului din țara sa. În preajma jocurilor olimpice de la Helsinki (1952), antrenorul Bukovi, de la M.T.K., nu găsea un centru atacant de valoare, și atunci a hotărît să retragă extrema stîngă, Palotás, bun tehnician, dar mai slab șuter, la mijlocul terenului. Antrenorul națională, Gustav Sebes, a procedat asemănător cu Hidegkuti, care, deși purta tricoul cu numărul 9, acționa la mijlocul terenului, culegînd mingi și servind pe ceilalți atacanți cu pase utile pentru finalizare. Deci, s-ar părea că o pură întîmplare a condus la înnoirea tacticii de joc a echipei ungare. Nu credem, însă, că această ipoteză este justă în fond. Pentru majoritatea tehnicienilor sistemul WM era depășit în jurul anului 1950, întrucît limita capacitatea constructivă și ofensivă a jucătorilor. În consecință, strădaniile depuse pentru transcenderea lui apăreau ca niște reacții firești.

În anul 1958, brazilienii promovează o formulă de joc excepțională, în care atacul se desfășoară cu participarea tuturor celor trei linii ale echipei, renunțîndu-se la distincția exclusivă între atacanți și apărători. Pentru întîia dată în istoria fotbalului, se încearcă valorificarea structurii triadice a jocului soldată cu sporirea remarcabilă a forței ofensive, dar fără slăbirea celei defensive, căci prin retragerea unui mijlocaș în linia de apărare acest compartiment s-a întărit. Capacitatea ofensivă a celor doi fundași laterali (D. Santos și N. Santos) a crescut. De asemenea, sarcinile extremelor (Garrincha și Zagalo) s-au lărgit, ajutînd mijlocașii și chiar apărarea imediată, încît aportul lor constructiv și chiar defensiv era neobișnuit pentru rolul pe care îl dețineau în sistemul clasic. Dintre mijlocași, Didi, fost inter, juca mai avansat și impulsiona atacul, iar Zito se replia la nevoie pentru a consolida sistemul defensiv. Tînărul atacant de 18 ani, Pele, prefigura tipul *jucătorului total*, contribuția sa în toate fazele de joc fiind excepțională. Prestația echipei braziliene în finala disputată cu Suedia (1958) a strălucit din toate punctele de vedere și ne-a convins că formula 1—4—2—4 deschide promițătoare perspective pentru progresul general al fotbalului mondial.



Se remarcă lărgirea atribuțiilor și razei de acțiune, mai ales a fundașilor laterali, extremelor și mijlocașilor, care acționează pe spații mai mari, încît sistemul de joc dobîndește o dinamică inedită prin *interferarea diverselor linii* ce intră în componența echipei [8].

Și problema organizării în vederea stăpînirii mijlocului terenului dobîndește o nouă soluție. Dealtfel, în toate variantele de joc constructiv, importanța dominării mijlocului terenului nu poate fi neglijată, așa cum remarcă antrenorul și ziaristul italian Annibale Frosii : „Ieri, ca și astăzi, mijlocul terenului rămîne zona cea mai delicată. Cînd o echipă se prăbușește, întotdeauna cauza trebuie căutată la mijlocul terenului" [9]. Fără

contribuția mijlocașilor nu poate fi asigurată o *organizare flexibilă și în același timp echilibrată* a jocului unei echipe.

Cum au evoluat soluțiile pentru rezolvarea acestui obiectiv, pe care îl putem considera esențial în dezvoltarea jocului de fotbal ?

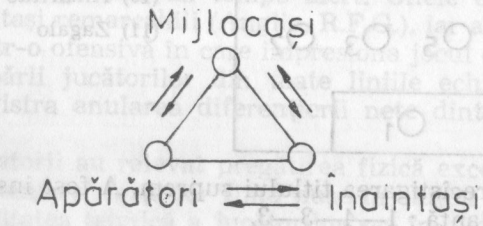
Dacă în jocul clasic la mijlocul terenului acționau trei echiperi, asigurînd o zonă consolidată în fața atacurilor declanșate de adversari, în sistemul WM, datorită retragerii unui mijlocaș, care îndeplinea funcția de stoper, s-a creat o zonă liberă ce trebuia acoperită de către halfii de margine. Chapman a sesizat că aceștia nu puteau asigura echilibrul la mijlocul terenului, și atunci l-a însărcinat pe Alec James — jucător cu calități excepționale — să se deplaseze pe tot terenul, pentru a corecta defecțiunile ce se iveau în zona mediană a echipei sale. Acest „inter rătăcitor" a devenit astfel constructorul acțiunilor de atac (prin pase lungi), realizator de goluri, iar la nevoie se replia în apărare pentru a întări și a da încredere defensivei. Dar nu toate echipele dispuneau de asemenea jucători polivalenți, încît soluția adoptată de H. Chapman nu putea fi generalizată : „Această deficiență capitală a provocat condamnarea fără drept de apel a WM-ului, acuzat de a nu putea face față celui mai important principiu al fotbalului de azi și de totdeauna : *crearea unei zone cît mai sigure la centrul terenului*" [10].

În anii următori, s-a recurs la conjugarea eforturilor interilor și halfilor, în sensul participării atît la fazele de atac, cît și la cele de apărare, activitatea lor fiind concretizată printr-o continuă și rapidă mișcare pentru a fi prezenți acolo unde le cerea desfășurarea jocului. O astfel de prestație, laborioasă fizic și pretențioasă tactic, nu putea fi înfăptuită decît de jucători multilateral pregătiți, posedînd un simț tactic dezvoltat, pentru sincronizarea jocului lor cu cel al coechipierilor, lansarea rapidă a atacurilor, schimbarea ritmului de joc, recuperarea paselor greșite, deposedarea înaintașilor adverși etc.

În anul 1958, brazilienii, dispunînd de doi jucători excepționali (Didi și Zito), au reușit să domine autoritar mijlocul terenului. Datorită abilității sale tactice, Didi îndeplinea rolul de strateg sau dirijor al „orchestrei" braziliene, angrenat în toate fazele jocului, luptînd pentru deposedarea adversarilor în fața propriei porți, declanșînd contraatacuri sau chiar participînd la acțiunile de finalizare. În schimb, Zito acționa ca „mijlocaș de sprijin", integrîndu-se în linia de atac, ajungînd uneori pînă în zona de finalizare.

Majoritatea echipelor au adoptat în anii următori formula 1—4—2—4, deși jucătorii lor nu dispuneau de pretențioasele cerințe fizice, tehnice și tactice. Dar nici una dintre ele nu a reușit să se apropie de virtuozitatea spectacolului brazilian, care atunci, la ediția suedeză a Cupei Lumii, ni s-a părut că este însăși întruchiparea perfecțiunii fotbalistice. *Sistemul brazilian 1—4—2—4 marchează amurgul fotbalului de tip liniar și inaugurează o etapă intermediară în dezvoltarea acestui sport, de trecere spre fotbalul total.*

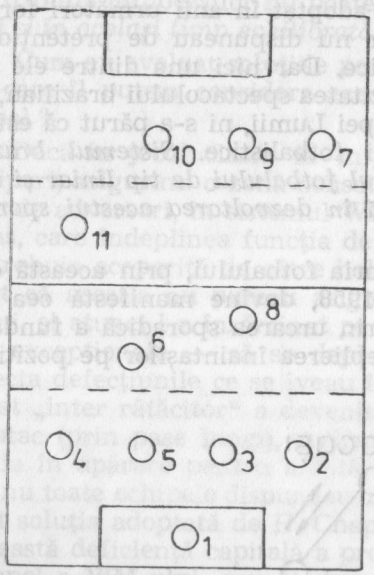
Pentru întîia dată în istoria fotbalului, prin această etapă inaugurată de brazilieni în 1958, devine manifestă cea de a treia dimensiune a jocului, prin urcarea sporadică a fundașilor de margine în atac și prin replierea înaintașilor pe poziții defensive.



Cînd Djalma și Nilton Santos participau la fazele ofensive, sarcinile lor defensive erau preluate de alți coechipieri, încît jocul brazilienilor poate fi socotit o prefigurare sau o variantă simplă a fotbalului total care triumfă în zilele noastre. Procesul de interferență a posturilor și liniilor era abia la început, dar în anii următori va suferi succesive îmbunătățiri.

Următoarele patru campionate mondiale (1962, 1966, 1970 și 1974) ilustrează tocmai eforturile depuse de echipele fruntașe pentru dezvoltarea acestui nou gen de fotbal : „Fiecare Cupă Mondială devine astfel o etapă în istoria sistemelor, reprezentînd o perioadă de reflecție, de ajustare, care se răsfrînge asupra jocului, de obicei printr-un salt înainte" [11].

Pe măsură ce se apropia Campionatul Mondial din Chile (1962), toate privirile erau ațintite spre echipa Braziliei, liderul autoritar al fotbalului mondial din acele vremuri. Pasionații se întrebau ce surpriză tactică va aduce echipa galben—verzilor. Și răspunsul nu s-a lăsat așteptat. Nici nu s-a înrădăcinat prea adînc în fotbalul mondial formula de joc 1—4—2—4 și brazilienii au modificat-o, deși la început se credea doar că au nuanțat-o, în funcție de noua echipă pe care o aruncau în vîltoarea



(1) Gilmar
(2) D. Santos
(3) Mauro
(4) N. Santos
(5) Zito
(6) Zozimo
(7) Garrincha
(8) Didi
(9) Pele
(10) Amarildo
(11) Zagalo

luptei pentru recîștigarea titlului suprem. A fost instaurată astfel o nouă variantă : 1—4—3—3.

În această formulă linia de mijloc a fost întărită prin retragerea aripii stîngi, Zagalo. Pele s-a dovedit cel mai complet jucător al campionatului, remarcabilă fiind angajarea sa în jocul colectiv. Capacitatea constructivă a echipei braziliene a crescut, odată cu cerințele față de jocul mijlocașilor (continuă mișcare, maturitate tactică, apariție neașteptată în atac). Antrenorul brazilian a intuit că linia mediană constituie inductorul de coeziune și echilibru al echipei, organizată în jurul unui *centru generator*, pe care-l putem repera în persoana lui Didi, jucătorul înzestrat cu cel mai dezvoltat simț tactic.

Măiestria tehnico-tactică a brazilienilor a triumfat și de această dată, deși jocul lor n-a mai avut strălucirea din campionatul precedent, mai ales în ce privește randamentul înaintașilor. Prima etapă a confruntării dintre fotbalul liniar și fotbalul cu toate forțele, de inspirație braziliană, s-a încheiat.

Următorul Campionat mondial (Anglia-1966) a cunoscut diferite variante de 1—4—2—4, fără a se înregistra însă modificări în structura jocului [12]. Echipele europene au ținut să se revanșeze față de hegemonia deținută de fotbalul sud-american, și au reușit în tentativa lor. Dar nu prin îmbunătățirea tacticii de joc, ci mai ales printr-o pregătire fizică excepțională. Acest

fapt le-a permis să domine fotbalul sud-american prin treceri rapide din apărare în atac, prin asigurarea superiorității numerice atît în atac, cît și în defensivă.

Majoritatea echipelor s-au aglomerat în apărare, din teama de a nu pierde, iar două (Italia și R.F.G.) au aplicat chiar „betonul". Dealtfel, s-a recurs la toate formele defensive posibile (beton cu libero permanent, beton cu libero temporar, apărare în linie cu jocul la ofsaid sau cu acoperire), renunțîndu-se la defensiva cu un dispozitiv fix, în favoarea unui joc elastic, axat pe principiul dominant : „Toată echipa atacă, toată echipa se apără".

Trecerile în ofensivă se realizează rapid, iar atacurile din trei pase au fost cel mai des folosite. Acțiunile de atac se bazau pe deplasările continue ale înaintașilor fără minge, pe spații mari de teren și într-un tempo alert. Unele echipe au dispus de înaintași remarcabili (Anglia, R.F.G.), iar altele s-au evidențiat printr-o ofensivă în care impresiona jocul colectiv, datorită participării jucătorilor din toate liniile echipei. Dealtfel, putem înregistra anularea diferențierii nete dintre atacanți și apărători.

Comentatorii au relevat pregătirea fizică excelentă a jucătorilor, rezistența și forța lor fiind puse în slujba jocului colectiv. Și capacitatea tehnică a jucătorilor s-a îmbunătățit, subordonîndu-se tacticii de joc. Posturile încă nu s-au desființat, ci au fost convertite în *zone principale și secundare de acțiune*, încît compartimentele erau formate din „nuclee", pe interacțiunea cărora se întemeia tactica de joc.

În pregătirea psihică a jucătorilor predomina combativitatea și dîrzenia, calități necesare, dar nu suficiente pentru dobîndirea unei victorii. Uneori s-au depășit limitele jocului corect, fapt la care și-au adus contribuția și arbitrii, prin concepția privind așa-numitul fotbal bărbătesc.

A triumfat, după o confruntare palpitantă și nedecisă pînă în ultimele minute ale prelungirilor, echipa engleză, care, față de cea vest-germană, a beneficiat de avantajul terenului propriu și de un arbitraj părtinitor în unele momente ale partidei. Oricum, finala a demonstrat că echipele europene și-au însușit exemplara lecție braziliană, dublînd-o prin superioritatea fizică a jucătorilor. Dar confruntarea dintre superioritatea fizică europeană și abilitatea tehnico-tactică sud-americană era abia la început, și rămînea interesant de aflat în ce fel va continua.

Experiența întreprinsă de Helenio Hererra cu echipa Internazionale Milano, în anii 1962—1965, reprezintă un eveniment

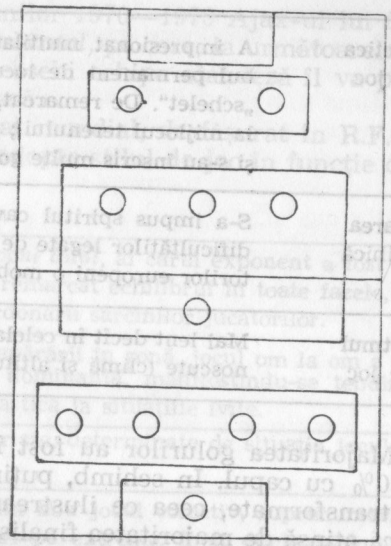
de referință în dezvoltarea jocului de fotbal [13]. Maniera italiană de joc a fost vehement criticată, din cauza caracterului prin excelență defensiv, a folosirii „betonului", care conținea trei linii defensive (mijlocașii, fundașii laterali și centrali, libero-ul), precum și a marcajului om la om. Aduce însă interesante inovații și în organizarea ofensivei, prin recurgerea la fulgerătoare contraatacuri, declanșate prin pase lungi de către Suarez, prin neobosita circulație și interacțiune a jucătorilor în funcție de configurația jocului. Celebrul libero Armando Picchi remarca faptul că acest sistem suferă totuși de o gravă lacună : abandonarea inițiativei la mijlocul terenului dezechilibrează jocul echipei, datorită inegalei distribuiri de sarcini, în sensul că apărătorii sînt obligați să depună mari eforturi fizice și psihice și vor ceda după o vreme. Așa s-a întîmplat în finala Cupei Campionilor Europeni, pe care Inter a susținut-o în compania echipei scoțiene Celtic Glasgow.

În anii următori, ideile valoroase din jocul acestei echipe (modul de apărare, libero-ul, marcajul la om, părăsirea posturilor fixe și lărgirea razei de acțiune a jucătorilor, interferența liniilor etc.) vor fi preluate și aplicate, într-o manieră proprie, și de alte echipe europene și sud-americane, așa cum va releva succinta analiză a Cupei Lumii, desfășurată în anul 1970.

Campionatul Mondial din Mexic (1970) ne-a demonstrat tendința spre un joc colectiv și totodată ofensiv, cu folosirea unor formule diferite în atac. Configurația dominantă a fost 1—4—3—3, dar unele echipe (Anglia, R.F.G. etc.) au folosit o nouă așezare a jucătorilor în teren, care ar putea fi echivalentă cu formula 1—4—4—2 (vezi schema de la pag. 29).

În general, jocul a devenit mai dinamic și mai elastic organizat : „Sistemul nostru de 4—2—4 s-a transformat în 4—3—3 sau 2—4—4, după cum atacam sau ne apăram. Aveam posibilitatea, după situație, să ne apărăm cu 7 jucători și să atacăm cu 8 jucători", preciza V. Feola. Din acest punct de vedere, între fotbalul european și cel sud-american există notabile deosebiri, în sensul că europenii sînt mai disciplinați, mai prudenți în aplicarea tacticii de joc, iar cei sud-americani „mai iuți, au mai multe calități înnăscute, sînt mai mobili și pot oricînd să schimbe cursul jocului prin improvizația lor" [14].

Prezentăm în continuare un tabel din care se pot desprinde caracteristicile jocului practicat la acest campionat mondial : [15]



1. Sistemul de joc	Echipele au folosit diverse variante ale repartiției de bază : 4—3—3, 4—4—2 etc. Mai importantă decît repartiția jucătorilor s-a dovedit organizarea în ansamblu a jocului, conținutul (sarcinile) dobîndind pondere față de formă (așezarea în teren).
2. Defensiva	Solid organizată, mixtă, elastică (supranumerică).
3. Trecerea în atac	A dominat desfășurarea lentă a ofensivei, cu accelerări în faza finală ; ea s-a dovedit eficientă și economică.
4. Atacul	Ofensiva colectivă a triumfat, chiar și personalitățile s-au supus rigorilor tacticii colective.
5. Trecerea în apărare	Încetinită, datorită condițiilor de climă. Însă jucătorii se plasau judicios, manifestîndu-și polivalența și mai ales gradul înalt de pregătire fizică și psihică.
6. Condiția fizică	A funcționat principiul economisirii forțelor, exprimat în tempoul alternativ al jocului, în îmbinarea tehnicii cu viteza etc.
7. Pregătirea tehnică	Ritmul mai lent a scos în relief tehnicitatea jucătorilor, mai ales a celor sud-americani ; dar era pusă în slujba echipei și pentru economisirea resurselor fizice.

8. Tactica de joc	A impresionat multilateralitatea jucătorilor şi schimbul permanent de locuri ; jocul se întemeia pe un „schelet". De remarcat, puternica concentrare de forţe la mijlocul terenului ; preocupările ofensive au crescut şi s-au înscris multe goluri.
9. Starea psihică	S-a impus spiritul cavaleresc de luptă, iar depăşirea dificultăţilor legate de climă a pretins din partea jucătorilor europeni o mobilizare psihică ridicată.
10. Ritmul de joc	Mai lent decît în celelalte campionate, din motivele cunoscute (climă şi altitudine).

Majoritatea golurilor au fost înscrise din poziţii centrale, iar 20% cu capul. În schimb, puţine lovituri de pedeapsă au fost transformate, ceea ce ilustrează încă o dată maturitatea tactică atinsă de majoritatea finalistelor.

În concluzie, acest campionat mondial nu a inovat sistemul, căci aşezarea jucătorilor pe teren nu a constituit de această dată o preocupare centrală. În schimb, echipele fruntaşe s-au concentrat asupra ameliorării calităţii jocului.

Echipa României, deşi făcea parte dintr-o grupă dificilă, împreună cu echipele Braziliei, Angliei şi Cehoslovaciei, s-a prezentat peste aşteptări la acest examen de maximă exigenţă [16]. În pofida înfrîngerilor cu echipa Angliei (0 : 1) şi cu cea braziliană (2 : 4), consemnăm cea mai valoroasă comportare a naţionalei române în cadrul campionatelor mondiale. Absenţa lui Dobrin din echipă ne-a privat de acel „centru generator", pe care brazilienii îl aveau în persoana lui Didi, iar englezii în cea a lui Bobby Charlton.

După momentul mexican în fotbalul mondial a apărut o nouă stea, echipa Ajax Amsterdam, condusă de antrenorul român Ştefan Covaci, ale cărei prestaţii au însemnat un important pas înainte în evoluţia acestui sport. Concepţia de joc iniţiată de către echipa olandeză a integrat şi dezvoltat creator ideile valoroase apărute în fotbalul mondial (atacul fără posturi fixe, interferenţa liniilor, ieşire rapidă şi grupată la atac, asigurarea superiorităţii numerice în defensivă şi atac, susţinerea posesorului mingii, tempo rapid, schimbarea frecventă a direcţiei de atac, defensivă promptă etc.). Încît socotim, împreună cu alţi tehnicieni sau comentatori ai fenomenului fotbalistic contemporan, că în perioada anilor 1970—1973 Ajax-ul lui Covaci a *lansat prototipul fotbalului total,* pe care, la următoarele două ediţii ale Cupei Lumii, îndeosebi echipa olandeză îl va perfecţiona de o manieră exemplară.

La următorul campionat mondial, desfăşurat în R.F.G., în anul 1974, echipele îşi vor adopta stilul de joc în funcţie de adversar : [17]

1. Sistemul de joc	A triumfat *jocul total,* al cărui exponent a fost echipa Olandei. S-a remarcat echilibrul în toate fazele, ca rezultat al coordonării sarcinilor jucătorilor.
2. Defensiva	În contextul apărării în zonă, jocul om la om a dobîndit o poziţie dominantă, manifestîndu-se tendinţa de acomodare elastică la situaţiile ivite.
3. Trecerea la atac	Modalităţi variate, determinate de situaţia jocului.
4. Atacul	S-a afirmat din nou jocul colectiv, supranumeric, variat, cu lansări pe extreme, încît eficienţa loviturilor la poartă a crescut
5. Trecerea în apărare	Bine organizată, datorită coordonării atribuţiilor celor trei compartimente ale echipei. A impresionat cooperarea şi substituirea rapidă a jucătorilor, replierea promptă în defensivă. Au abundat faulturile tactice.
6. Condiţia fizică	Excelentă la toate echipele, a permis jucătorilor să acţioneze permanent în viteză şi forţă. A influenţat considerabil starea psihică (rezistenţă la stress, autostăpînire, mobilizare, combativitate în ofensivă).
7. Pregătirea tehnică	Nivelul tehnic al diverselor compartimente s-a echilibrat. S-a remarcat stăpînirea perfectă a mingii, tehnica pusă în slujba jocului colectiv, pasele cu traiectorie lungă, protejarea mingii, recuperarea balonului de către oricare dintre jucători, posibilitatea de a aplica tactica optimă pentru situaţia dată.
8. Sfera tacticii	A crescut maturitatea tactică a jucătorilor, încît puteau funcţiona pe toate posturile. Coordonîndu-şi reciproc acţiunile, erau capabili să întreprindă combinaţii surprinzătoare pentru adversari. Coeziunea echipelor se întemeia pe polivalenţa jucătorilor, pe cunoaşterea şi interacţiunea dintre coechipieri.

9. Starea psihică	Mobilizare intensă a fiecărui combatant în condițiile jocului colectiv orientat spre atac. Totuși, s-au înregistrat diferențe privind concentrarea jucătorilor (excelentă în cazul echipelor R.F.G. și Poloniei, în opoziție cu cele ale Braziliei și Iugoslaviei).

Cele trei linii (apărare, halfie, înaintare) erau folosite atît pentru recuperarea mingii, care devine a treia fază fundamentală a jocului, cît și pentru păstrarea ei. Unele echipe au impresionat prin echilibrul dintre cele trei compartimente (R.F.G., Olanda, Iugoslavia, Polonia, Scoția), iar altele și-au întărit apărarea și linia de mijloc, aceasta din urmă sprijinind acțiunile ofensive (Brazilia, Argentina, Italia, R.F.G.). Alte formații au acordat atenție mai ales apărării (Ungaria, Chile, Haiti și Zair), atacul fiind compus numai din unul sau doi jucători.

Ca și în campionatul precedent, a impresionat capacitatea de efort a jucătorilor, care a permis echipelor să mențină un tempo ridicat de joc. A fost apreciată și măiestria tehnică a combatanților. Unii jucători, deși îndeplineau preponderent funcția de apărători, au strălucit prin tehnicitate și polivalență (Breitner, Luis Perreira, Krol, Ze Maria, Spinosi, Beckenbauer ș.a.). Indiferent de funcțiile lor de bază, majoritatea jucătorilor au dovedit o mare capacitate de adaptare, realizînd acțiuni eficiente în toate fazele [18].

Așezarea dominantă a rămas cea simbolizată prin formula 1—4—3—3, iar apărătorii erau plasați fie în linie, fie în adîncime. S-a încercat întărirea liniei mediene prin completarea cu apărători sau cu înaintași, spre a obține superioritate numerică și a declanșa din această zonă atacuri susținute. Cu toată intenția vădită spre jocul ofensiv, acest campionat a fost cel mai sărac în goluri : 2,55 la fiecare meci, adică în 38 de partide au fost marcate numai 97 goluri. Nivelul crescut al defensivei ar putea explica parțial scăderea eficienței în joc (în Campionatul mondial din Argentina, media golurilor înscrise pe un joc a fost de 2,78, iar în Mexic 2,96). Două dintre echipe (Zair și Haiti) au încasat 38 goluri, ceea ce scade, de fapt, media de joc amintită.

Dacă înainte de anul 1974 se vorbea de „jocul cu toate forțele", odată cu campionatul mondial din R.F.G. se acreditează conceptul de fotbal total : „Acesta este așa-numitul fotbal total, ale cărui începuturi au putut fi sesizate deja la Campionatul mondial din Anglia, în anul 1966" [19]. El se axează pe principiul „toți apără, toți atacă", aplicabil și în alte sporturi colective (baschet, handbal, hochei pe ghiață etc.). Unii specialiști sînt de părere că încă de la Campionatul mondial din anul 1958 s-au prefigurat bazele acestui sistem de joc : „Reprezentanții Americii de Sud, excelenții jucători brazilieni, au demonstrat pentru prima dată un sistem de joc apropiat de universalul joc în apărare și atac, la campionatele din Suedia" [20], iar ultimul Campionat mondial, disputat în Argentina în anul 1978, a confirmat evoluția logică a acestui sport spre jocul total, poate mai puțin spectaculos la acea dată, dar care exprimă adevărul de moment privind confruntarea dintre două echipe.

Un bilanț al evoluției formulelor de joc în intervalul dintre anii 1954—1978 relevă următoarele etape parcurse :

Anul	Locul campionatului mondial	Sistemul de joc
1954	Elveția	Modificarea WM-ului
1958	Suedia	Apariția sistemului 4—2—4
1962	Chile	Apariția variantei de joc 4—3—3
1966	Anglia	Se experimentează varianta de joc 4—4—2
1970	Mexic	Este perfecționată formula 4—3—3
1974	R.F.G.	Nașterea fotbalului total
1978	Argentina	Perfecționarea fotbalului total

Deci fotbalul total este fructul dezvoltării vreme de aproape trei decenii a modului de gîndire și acțiune colectivă : „Jocul de fotbal a suferit în ultimii 30 de ani multe transformări. Antrenorii vin cu idei noi și experimentează, așa că ziua aceea în care toți jucătorii trebuie să fie jucători universali nu mai e departe. De fapt, am ajuns foarte aproape de ziua aceea, căci sarcinile pe posturi ale jucătorilor seamănă tot mai mult între ele" [21]. De la jucătorul monospecializat, din sistemul WM, care

își îndeplinea sarcina indicată de numărul de pe tricou, s-a ajuns la **jucătorul total sau universal,** ce acționează în funcție de situațiile ivite pe teren : „Jocul de fotbal este un joc colectiv și calitățile individuale ale jucătorilor trebuie folosite la maximum, de aceea mi se pare un lucru firesc ca un jucător să fie independent de numărul de pe tricou și să-și pună toate calitățile în valoare“ [22].

Cum s-a ajuns la acest jucător polivalent sau polifuncțional ? Prin continua schimbare a locurilor și, implicit, a funcțiilor jucătorilor, încît prestația unei echipe seamănă astăzi cu un „vîrtej“ în care toți jucătorii aleargă, pentru a acoperi cît mai rațional cîmpul de joc, pentru a se suplini unul pe altul, pentru a-și asigura superioritatea numerică în ambele faze ale jocului (apărare și atac). De la schema rigidă, proprie fotbalului clasic, s-a ajuns, prin succesive metamorfoze, la un mod de organizare complexă pe care o numim autoorganizare. Dealtfel, cerințele fotbalului modern, competitiv în orice condiții, au scos în evidență ca factor prim de eficiență *echipa.* Aceasta a făcut ca *organizarea jocului* să capete o importanță deosebită, însăși polivalența jucătorilor fiind impusă de modul de organizare al echipei și nu invers.

Așa cum am arătat, în urmă cu trei decenii, doar jucătorii din cadrul unui compartiment își schimbau locurile, pentru a-și deruta adversarii. De pildă, înaintașii unguri au inițiat în anii 1953—1956 surprinzătoare schimburi de locuri, care au produs panică în pozițiile defensive ale adversarilor. Ele se efectuau cu sau fără minge, modelul fiind preluat din alte sporturi (baschet și handbal). După cîțiva ani, au apărut schimburile de locuri între jucători aparținînd unor linii diferite.

Fotbalul total a creat un *nou tip de jucător,* căci prin schimbul continuu de locuri cu coechipierii din celelalte compartimente el cumulează, într-o manieră proprie, toate funcțiile jocului (apărător, mijlocaș, înaintaș), definindu-se ca „total“, „universal“, „polifuncțional“ (mai precis : „trifuncțional“). Ca atare, *cu cît cooperează mai intens cu ceilalți coechipieri, cu atît devine mai complet și își crește randamentul în toate fazele jocului.* Numai un astfel de jucător poate îndeplini cu promptitudine funcția cerută la un moment dat de desfășurarea jocului. Serviciile pe care le aduce acesta în economia jocului colectiv sînt mai eficiente decît cele pe care le înfăptuia fotbalistul strict specializat : „jucătorii-echipă trebuie să participe alternativ la rezolvarea ambelor situații, indiferent de post, dar organizat“ [23].

Tactica jocului a evoluat în consecință. *De la înfruntarea unor linii, s-a ajuns la o desfășurare de învăluire a adversarului ori de dezvăluire a apărării adverse.* Demarcarea continuă, dublată de previziunea modului de continuare a jocului, înainte ca jucătorul să intre în posesia mingii, reprezintă sufletul jocului colectiv, în care liniile și posturile se interferează în tot decursul partidei. Un asemenea sistem caracterizat prin autoorganizare, datorită intervenției conducătorului de joc (centrul de interferență al jucătorilor), nu mai poate fi înțeles într-o manieră strict liniară, ci doar dacă apelăm la tipul de explicație neliniară. Dealtfel, comportamentul uman în ansamblul lui și modalitățile sale particulare de desfășurare nu mai pot fi înțelese astăzi decît dacă ținem cont de caracteristicile lor neliniare. De aceea, cu atît mai meritorie ne apare etapa pe care o străbate fotbalul actual, căci structura profundă a jocului a devenit *neliniară,* iar această matrice generatoare facilitează actualizarea unor multiple variante de joc, în funcție de opoziția adversarului. Întrucît fotbalul a ajuns la acest tip de decizie și acțiune colectivă, chiar înaintea altor domenii, prin strădanii și căi proprii, putem să-i dăm crezare lui Joao Havelange, care susține că „fotbalul este limbajul universal al secolului XX“ [24].

LOGICA INTERNĂ A FOTBALULUI TOTAL

Așa cum am arătat, în ultimele trei decenii, acest sport încearcă să realizeze saltul de la organizarea de tip liniar (sistemul WM) la una mai complexă și dinamică, de natură neliniară. Perfecționarea continuă a formulei 1—4—2—4 oglindește tocmai această mutație a structurii jocului de fotbal. Însă, după informațiile care ne stau la dispoziție, nu s-a realizat o investigație cît de cît riguroasă a elementelor de noutate pe care le aduce fotbalul total în peisajul socio-cultural al vremurilor noastre.

Este adevărat, fotbalul total s-a născut în practica fotbalistică și nu este fructul gîndirii creatoare a unui antrenor de geniu. Socotim, însă, că s-a adunat suficient material pentru a încerca o sinteză. În acest sens, un interes aparte îl prezintă jocurile din Argentina (1978), unde principiile fotbalului total au triumfat. Fiecare dintre finaliste a încercat să le aplice cît mai constructiv și eficace, încît din analiza jocului lor se pot selecta date prețioase privind logica internă a fotbalului total.

Vom surprinde elementele caracteristice jocului primelor șase clasate la Campionatul mondial din Argentina folosind, printre alte surse de informație, raportul redactat de către un grup de antrenori polonezi (B. Blant, J. Kopa, H. Kostka și R. Koncewicz) [1] :

ARGENTINA. A folosit sistemul de joc 1—4—3—3, caracterizat prin continua rotație a jucătorilor, prin modificarea tacticii în funcție de replica adversarului, pentru a-și asigura superioritatea numerică în fazele de apărare și atac, precum și accelerarea ritmului pe măsura apropierii de poarta adversă.

Pregătirea fizică excelentă (viteză, forță și rezistență) a permis jucătorilor să participe constant la toate fazele jocului.

Replierile în apărare ale înaintașilor centrali Kempes și Luque au fost unanim apreciate. În terenul advers se aflau permanent 3—4 jucători, înaintașii centrali fiind plasați în față, iar extremele ocupînd poziții mai retrase. Driblingurile se desfășurau în viteză, iar pasa lungă a fost deseori utilizată.

Echipa Argentinei a urmărit cu tenacitate victoria, și jocul ei a crescut calitativ pe măsură ce se apropia de finala Cupei Lumii. De fapt, a devenit campioană mondială echipa care a reușit să joace cel mai bine împotriva tuturor. Ea a dispus de o stare psihică ce i-a facilitat obținerea succesului, așa cum comenta un ziarist francez : „Părea că toți jucătorii sînt dopați, că nu vor putea juca așa de-a lungul întregului turneu. Dar ei au dovedit că pot. Dopingul a constat în credința victoriei, în care a crezut întregul popor". În plus, s-a resimțit avantajul terenului propriu, valorificat de gazde și în edițiile precedente : Anglia în anul 1966 (locul I), Chile în 1962 (locul III) și Suedia în 1958 (locul II).

OLANDA. A impresionat din nou jocul ei colectiv, concretizat prin schimbul judicios de locuri al jucătorilor, denumit „caruselul olandez". Au fost admirate realizările tactice de excepție, echipa alternînd cu ușurință formulele 1—4—4—2, 1—4—3—3 și chiar 1—3—4—3, jocul ei coerent și flexibil constituind un model pentru ceea ce înseamnă astăzi fotbalul total.

Compartimentul apărării a fost condus de Krol, excelentul libero. În zona centrală a terenului se plasau continuu 4—5 jucători, adversarul cu mingea fiind atacat de jucătorul olandez cel mai apropiat. Lupta pentru recuperarea balonului nu a fost abandonată pe nici o porțiune a cîmpului de joc. Această apărare agresivă se întemeia pe marcajul individual al adversarilor, pe „alunecări" și faulturi tactice care urmăreau întreruperea jocului.

În ofensivă olandezii nu au recurs la scheme prestabilite, ci atacau pe tot terenul, folosind pase variate, centrări ale extremelor spre centru și șuturi de la distanță. Atacurile rapide alternau cu cele poziționale, Krol fiind inițiatorul multora dintre ele. S-a remarcat diversitatea acțiunilor în atac, tehnicitatea jucătorilor, jocul lor fără minge, precum și viteza rapidă de execuție. Dăruirea în joc și suplinirea reciprocă a olandezilor au constituit suportul psihic al superiorității lor tactice. Dealtfel, ei au jucat pînă la epuizare, ca un ansamblu unitar și eficient, dirijat de pe marginea terenului de către antrenorul Happel.

BRAZILIA. Deși nu a pierdut nici un meci, a ocupat doar locul al treilea. Defensiva cuprindea doi apărători centrali, care se asigurau reciproc și erau ajutați de către un mijlocaș defensiv (Batista). Marcajul a fost destul de lejer, iar înaintașii au ajutat mai puțin apărarea decît la echipele clasate înaintea lor. Fundașii laterali nu-i dublau pe cei centrali, dar se lansau în acțiuni ofensive, finalizate prin Nelinho de două ori.

Atacul preferat era cel pozițional, recurgîndu-se la țesături de pase cu accelerări de ritm doar în preajma careului de 16 m advers. Inițiatorii ofensivei au fost mijlocașii Rivelino și Zico, abundînd șuturile de la distanță. În zona centrală a terenului acționau mai mulți jucători. De aici începeau atacurile, care se desfășurau după scheme variate. La baza jocului brazilian a stat din nou tehnica excelentă a jucătorilor.

Nu este dificil să detectăm că sistemul lor dominant a fost 1—4—3—3. Pentru prima oară, fotbaliștii brazilieni, admirați pentru ingeniosul lor stil ofensiv, și-au luat precauții suplimentare, uneori chiar exagerate în defensivă, nemaievoluînd la fel de spectaculos și eficient ca în edițiile din anul 1958, 1962 și 1970, pe care, dealtfel, le-au și cucerit.

ITALIA. Așa cum ne-am obișnuit în anii precedenți, a dispus de o apărare ermetică, în frunte cu libero-ul Scirea, dar și de o înaintare redutabilă (Causio, Bettega, Rossi). În ansamblu, se apreciază că jocul italienilor a fost variat, echilibrat, economic. Fundașii acopereau zone restrînse, mijlocașii defensivi se retrăgeau spre propria poartă pentru a bara culoarele libere, iar înaintașii efectuau pressing asupra adversarilor. Majoritatea jucătorilor acționau în propria jumătate de teren, sprijinindu-se reciproc, mai ales în fazele de apărare.

Cel mai des utilizat a fost atacul pozițional. Extremele demarau rapid (îndeosebi Causio) și centrau mingi utile celor doi excelenți înaintași centrali (Bettega și Rossi). Pasele lungi alternau cu cele scurte, dar erau folosite cu insistență și pasele încrucișate. Fundașii laterali și mijlocașii participau activ la acțiunile de atac. Ofensiva variată și alertă se sprijinea pe jocul activ fără minge, tehnica ridicată a jucătorilor, ușurința de a se demarca, schimbarea rapidă a flancului de atac, concursul constant pe care îl acordau 4—5 jucători din linia a doua celor trei plasați în față.

Spre regretul înflăcăraților săi suporteri, echipa italiană a cedat fizic și psihic în ultimele trei partide. În pofida acestei scăderi de randament, jocul colectiv și mobil al azzurilor a trezit

interes și comentarii favorabile din partea specialiștilor și spectatorilor.

POLONIA. A folosit mai ales sistemul 1—4—4—2, dar într-o manieră elastică, în funcție de adversar. De pildă, în meciul cu R.F.G. a recurs la varianta 1—4—3—3. Dar înaintașii nu au dat randamentul scontat, iar pregătirea tehnică a fost deficitară. Așa se explică faptul că echipa poloneză n-a putut repeta performanțele de la Campionatul mondial precedent.

R.F.G. A utilizat formula 1—4—4—2, dar în atac au participat mijlocașii și chiar fundașii (mai ales Ruessmann). Kaltz, deși îndeplinea rolul de libero, se lansa și în acțiunile ofensive. Conducătorul de joc, Flohe, filtra majoritatea baloanelor venite din defensivă. Însă jocul ofensiv a fost destul de schematic, lipsit de surprize pentru adversari, excepție făcînd prestația excelentă a lui Rummenigge, declarat cel mai bun jucător european în anii 1980 și 1981.

Încă o dată echipa vest-germană a strălucit prin disciplina tactică a jucătorilor, prin consecvență, prin marcajul strict. Dar a păcătuit prin minusul de viteză și lipsa manevrelor surprinzătoare în atac. Media de vîrstă ridicată a jucătorilor (29,7 ani) poate explica rezultatul mai slab, cu toate eforturile de a aplica variante de joc nuanțate în funcție de adversar (1—4—3—3 cu Austria).

Următoarele clasate, **AUSTRIA** și **FRANȚA** au prestat un joc peste așteptări, folosind cu precădere formula de joc 1—4—4—2. S-au distins prin pregătirea fizică excelentă, prin tehnica în regim de viteză a jucătorilor și mai ales prin inteligența în joc : „Franța a prezentat o echipă de mare cultură, jucînd cu multă încredere în potențialul propriu și dovedindu-se puternică din punct de vedere psihic“ [2]. Într-adevăr, jocul total pretinde, pe lîngă calități fizice, tehnice și tactice superioare, încă o componentă majoră : cultura fotbalistică (și nu numai fotbalistică).

Examinînd următorul tabel sinoptic, care reflectă caracteristicile jocului practicat de primele șase clasate la Campionatul mondial din Argentina, putem desprinde următoarele trăsături pentru ceea ce înseamnă astăzi fotbalul total :

Echipe	ARGENTINA	OLANDA	BRAZILIA	ITALIA	POLONIA	R.F.G.
1. Formula tactică	— 1—4—3—3 — continua rotaţie a jucătorilor	— organizare flexibilă : 1—4—4—2 1—4—3—3 1—3—4—3	— 1—4—3—3 îmbunătăţit	— 1—4—3—3 flexibil şi cu precauţii în defensivă	— 1—4—4—3 (R.F.G.) şi 1—4—4—2 (Argentina)	— 1—4—4—2 (Olanda) 1—4—5—1 (Italia) 1—4—3—3 (Austria)
2. Organizarea defensivei	— joc elastic — superioritate numerică (7—8 jucători) — erori de marcaj ale fundaşilor laterali — strîns (marcaj la om)	— bloc în zona centrală (4—5 jucători) — marcaj elastic şi agresiv — apărare combinată linia I şi II	— marcaj lejer — fundaşii laterali nu asigură pe cei centrali — atacanţii nu se repliază — 7—8 jucători în defensivă	— retragerea mijlocaşilor (bloc de 7—8 jucători) — asigurarea reciprocă — atac prin alunecare — marcaj strict	— superioritate numerică — marcaj strict	— marcaj la om — asigurare reciprocă — mijlocaş defensiv — replierea mijlocaşilor şi înaintaşilor
3. Libero	— Passarella	— Krol dirija jocul apărării + ofensiva	— mijlocaş defensiv : Batista	— Scirea	— Gorgon	— Kaltz (participa şi la atac)
4. Ritm de joc	— foarte rapid pe tot terenul	— rapid şi susţinut	— alternanţă de ritm	— rapid, cu alternanţă de ritm	— rapid	— mai scăzut faţă de primele cinci clasate (îndeosebi apărarea)
5. Joc fără minge	— excelent	— excelent : „caruselul olandez“	— bun	— excelent	— bun	— excelent
6. Atac	— accelerarea ritmului în apropierea porţii — atacuri pe flancuri — pase lungi — driblinguri surprinzătoare	— atac pe tot terenul — extremele centrează sau pasează înapoi — şuturi de la distanţă — atacuri poziţionale — mare diversitate a acţiunilor ofensive	— atac poziţional, început în zona centrală — iniţiatori : Rivelino şi Zico — acţiuni individuale — puţine centrări — şuturi de la distanţă — pase lungi şi scurte	— atac poziţional — atacuri pe flancuri — centrări ale fundaşilor laterali — pase încrucişate — 3 atacanţi sprijiniţi de 4—5 jucători	— mare potenţial ofensiv, dar înaintaşii au fost în formă necorespunzătoare	— atac schematic — Flohe organiza atacul — participarea mijlocaşilor şi a lui Kaltz pe partea dreaptă — centrări ale extremelor
7. Pregătire fizică	— excelentă în toate partidele	— luptă pînă la epuizare	— foarte bună	— inegală, cu diminuarea forţei fizice în ultimele 3 meciuri	— foarte bună	— foarte bună (media de vîrstă 29,7)
8. Stare psihică	— excelentă în toate meciurile	— oscilantă (ex. : prima repriză a finalei)	— inegală în primele meciuri (modificări ale formaţiei)	— oscilantă	— bună	— excelentă (consecvenţă şi siguranţă)
9. Abilitate tehnică	— excelentă	— excelentă	— excelentă	— excelentă	— satisfăcătoare	— excelentă

Completitudinea a fost punctul forte al argentinienilor, care au reușit să înmănuncheze lucid multiplele cerințe ale fotbalului contemporan : elasticitatea organizării, echilibrul dintre atac și apărare, ritmul alert de joc, potențialul fizic și psihic ridicat, jocul fără minge, abilitatea tehnică etc.

— *Tactica de joc* s-a axat pe formula 1—4—3—3, dar echipele participante — mai ales primele clasate — au nuanțat în funcție de adversar. Iar atunci cînd situația de pe teren impunea schimbarea distribuției, s-a recurs și la alte tipuri de așezare a jucătorilor (1—4—4—2, 1—3—4—3 și chiar 1—4—5—1 R.F.G.). În aceste condiții, studiul așezării de bază nu mai prezintă același interes ca în fotbalul clasic [3].

În ultimii ani, sistemul nu mai desemnează doar așezarea jucătorilor pe teren, ci sfera acestui concept s-a lărgit, exprimînd corelațiile mereu schimbătoare dintre aceștia în cele trei faze fundamentale ale jocului. Odată cu extinderea razei lor de acțiune și cu interferarea posturilor și liniilor echipei dispar elementele statice și discontinue în desfășurarea jocului. Schema repartiției pe teren a echipelor participante la Campionatul mondial din Argentina s-a menținut doar în primele minute și în unele acțiuni defensive ori de atac pozițional. Conținutul prestației lor a fost reprezentat de un complicat vîrtej relațional, bazat pe suplinirea reciprocă a tuturor jucătorilor, pentru a acoperi cît mai eficient terenul. Deplasarea continuă, în toate zonele, provoacă dezechilibrarea ansamblului, urmată de refacerea coeziunii echipei, care dobîndește astfel un tip de organizare concomitent mobilă și echilibrată. De fapt, participarea globală a jucătorilor la cele trei faze fundamentale (apărare, recuperare, ofensivă) transformă diversele formule de joc în componente, mereu revizuite și perfecționate, ale sistemului de fotbal total. Am avut uneori impresia că echipele menționate nu dispuneau de un sistem, că acțiunile echiperilor se desfășurau spontan, și era dificil să surprindem regulile de funcționare ale acestei organizări cvasihaotice. Încît se impune ca sistemul să fie raportat la concepția de joc, sfera acestor noțiuni intersectîndu-se [4].

Concepția fotbalului total acordă prioritate modelului autoorganizării, care asigură funcționarea echilibrată a elementelor și a echipei în ansamblul ei. Iar această perfecționare a jocului impune o nouă înțelegere a cerințelor acestui sport, care se fac resimțite prin conduite fizice, tehnice și tactice polivalente și tot mai eficace. Se valorifică astfel mai deplin resursele de creativitate ale jucătorilor în contextul echipei.

Nevoia de adaptare cît mai rațională și rapidă la situațiile jocului, din ce în ce mai complex și fluid, a devenit tot atît de importantă ca și pregătirea fizică sau abilitatea tehnică : „Fără facultatea de a înțelege, fără o judecată promptă și sigură, fără o îndărătnicie lucidă, fără aptitudinea de a se adapta la situații noi, jucătorul cel mai abil în privința picioarelor nu va atinge deplina sa dezvoltare [5]. Dar interacțiunea strînsă a echipierilor în toate fazele nu le știrbește autonomia și personalitatea, ci le îmbogățește registrul funcțional, care devine tot mai complex.

Organizarea defensivei. Preocuparea pentru întărirea apărării s-a manifestat la toate echipele. Modalitățile de construcție ale acestui bloc funcțional au fost, însă, diferite, deși țelul era comun : asigurarea superiorității numerice în defensivă. Doar echipa Franței a dat dovadă de slăbiciuni evidente în apărare, cu toate că a prestat un lăudabil joc ofensiv.

În general, echipele au recurs la jocul cu libero, plasat, de regulă, fie în spatele fundașilor (Italia), fie în fața liniei apărătorilor (Brazilia). În unele formații el participa și la acțiunile ofensive (Olanda, R.F.G.). Deci acest „creier" avea mai ales misiunea de a organiza o apărare incisivă și supranumerică, guvernată de principiul suplinirii reciproce a jucătorilor în acțiunile din propria jumătate de teren.

Majoritatea echipelor au folosit o defensivă mixtă „omzonă", adaptată în funcție de replica adversarului. Numai echipa Italiei a practicat un marcaj strict al înaintașilor. În preajma careului propriu de 16 m s-a preferat controlul la om, iar cei mai periculoși atacanți au fost permanent supravegheați.

Comportarea primelor patru clasate a dovedit că la acest campionat valoarea generală a defensivei a crescut simțitor, în dauna ofensivei. Braziliei i s-a reproșat că a jucat chiar prea defensiv, fapt surprinzător pentru o echipă care își întemeia, de obicei, jocul pe valoarea excepțională a atacanților săi. Preluînd de la fotbalul european tactica supraaglomerării în apărare, randamentul înaintării s-a diminuat, în condițiile în care brazilienii nici nu mai dispuneau de personalități ca Pele, Vava, Garrincha ș.a.

Atitudinea defensivă caracterizează astăzi întreaga echipă, indiferent de evoluția jocului, chiar și atunci cînd se atacă poarta adversă. Ea coexistă, deci, cu acțiunile ofensive și de recuperare a balonului, iar orice dezechilibru dintre aceste momente fundamentale are repercusiuni nefaste asupra randa-

mentului individual și colectiv. În consecință, și prestația apărătorului a devenit mai complexă, atît prin alternanța de acțiuni defensive, de recuperare și ofensive la care participă, cît și prin îmbogățirea potențialului fizic și tehnico-tactic. Este suficient să ne reamintim calitatea acțiunilor olandezului Krol, în toate fazele, pentru a înțelege progresul ce s-a realizat la nivelul defensivei, odată cu dezvoltarea fotbalului total. Fermitatea deposedărilor, dublarea coechipierilor, atitudinea anticipativă, mobilitatea și viteza, tehnica excelentă, replierea rapidă, plasamentul corect, intercalarea în ofensivă au făcut din libero-ul olandez prototipul apărătorului angajat total față de joc, care se străduiește să esențializeze mijloacele folosite pentru îmbunătățirea randamentului său și totodată al echipei.

Deși s-au înregistrat diferențe în organizarea defensivei, alcătuită din 7—8 jucători specializați, concomitent s-a simțit tendința, mai ales la nivelul echipelor fruntașe, de trecere de la variantele apărării parțiale la defensiva totală, în care sînt angrenați toți jucătorii. Acesteia îi sînt caracteristice presingul colectiv, sprijinul și suplinirile dintre coechipieri, gruparea lor, avansarea liniei de fundași spre linia mediană etc. Întrucît apărarea totală solicită intens jucătorii, diminuîndu-le potențialul ofensiv, disputa privind superioritatea ei față de sistemele defensive parțiale încă nu s-a tranșat. Astăzi se recurge mai ales la apărarea mixtă sau combinată, prin folosirea alternativă a celor trei variante cunoscute (om la om, zonă și linie). Ea reprezintă o modalitate de apărare totală, în care succesiunea și proporția diverselor componente este determinată de acțiunile adversarilor. În acest context, se relevă problema ameliorării modalităților de trecere de la un procedeu defensiv la altul.

Dar realizarea defensivei combinate nu se poate imagina fără intervenția unor factori de organizare, a căror importanță în toate fazele jocului crește, pe măsura dezvoltării sistemului de joc total. Dintre aceștia amintim replierea și organizarea rapidă a defensivei, realizarea superiorității numerice în raport cu atacanții adverși, repartizarea sarcinilor individuale etc. Prin intervenția lor, însăși forma defensivei se modifică, devenind *circulară*. Dar regulile sale de funcționare optimă sînt doar parțial cunoscute. Deși aceste caracteristici ale apărării totale s-au putut identifica în jocul argentinienilor, olandezilor și brazilienilor, nu au fost epuizate valențele pe care le ascunde fotbalul total, încît procesul angrenării complexe a fiecărui jucător în acest sistem poate și trebuie să fie îmbunătățit.

Ritmul de joc. Prin mărirea conștientă a vitezei de joc, în cele trei faze fundamentale, echipele menționate au dobîndit superioritate tehnico-tactică în disputele cu adversarii. Mai ales în ofensivă, alternarea ritmului de joc dobîndește un important conținut tactic, așa cum au procedat, de pildă, brazilienii. Alte echipe (olandezii și argentinienii) au folosit pressingul ofensiv, care pretinde, alături de viteză continuă și maximă pe intervale întinse de timp, și manevre tactice bine exersate de către jucători.

În fazele defensive și de recuperare este necesar ca jucătorii să intervină mai rapid decît adversarii, pentru recîștigarea mingii și relansarea atacului. Dar posibilitățile de a controla tactic ritmul de joc și de a-l alterna în oricare dintre fazele fundamentale sînt dependente de gradul dezvoltării capacităților fizice ale jucătorilor, de perfecționarea procedeelor tehnice, de educarea unor calități psihice (combativitatea, voința etc.), de sincronizarea jocului compartimentelor ș.a.m.d.

Abilitatea tehnică. În Campionatul mondial din anul 1978, s-au impus echipele formate din jucători care îmbinau tehnica cu viteza, acestea fiind puse în slujba jocului colectiv. Fără îndoială, vechiul principiu „mînuiește mingea, privește înainte și joacă" a devenit desuet. În schimb, jocul echipelor Olandei și Argentinei poate fi socotit exemplar, în accepțiunea pe care o acordăm fotbalului total, creșterea gradului de perfecționare tehnică a jucătorilor resfrîngîndu-se pozitiv asupra eficacității sistemului de joc: „Abilitatea tehnică în viteză și în continuitate, schimburi facile de roluri, determinarea absolută în tehnica de luptă, mare capacitate în jocul aerian, aplicarea tacticii de pressing, aceasta este amintirea pe care o aduc din Argentina celor mai bune momente ale naționalei olandeze" [6]. În contrast, s-au situat jucătorii polonezi, care n-au avut un nivel de pregătire tehnică prea ridicat, fapt care le-a influențat negativ randamentul, atît în atac cît și în apărare.

Momentele de vîrf ale campionatului s-au bazat pe stăpînirea elementelor tehnice, în oricare din situațiile ivite pe teren, pe inițierea și efectuarea rapidă a diverselor acțiuni de joc, exprimînd o gîndire tactică matură. Specialistul italian Lello Antoniotti susține că echipele n-au oferit multe spectacole exaltante prin tehnică și frumusețea jocului, dar pot fi apreciate unele perioade, caracterizate prin subtilitatea execuțiilor tehnice în viteză și prin marcarea asiduă a adversarului. Dealtfel, aceste elemente nu pot fi separate nici în cadrul in-

struirii, care a dobîndit un caracter unitar. În urmă cu două decenii jucătorii ce îmbinau cunoştinţele tehnico-tactice cu o pregătire fizică superioară constituiau excepţii. De pildă, argentinianul Di Stefano, echipier al campioanei Real Madrid, în epoca sa de glorie, se situa mult deasupra mediei colegilor de echipă tocmai datorită stăpînirii regulilor mişcării continue, de pe poziţiile de atacant la cele de mijlocaş şi chiar de apărător. În schimb, în fotbalul contemporan convergenţa acestor trei factori, pe fondul unei excelente pregătiri psihice, devine o condiţie indispensabilă pentru dobîndirea calităţii de jucător polivalent, a cărui inteligenţă în joc atinge cote net superioare.

Tactica adoptată de echipă conferă un scop precis deprinderilor fizice şi tehnice. De aceea, jucătorii argentinieni, olandezi şi brazilieni au renunţat la execuţii menite să încînte ochii spectatorului, la jonglerii cu mingea, pentru a facilita creşterea rapidităţii şi oportunităţii acţiunilor întreprinse. În schimb, în cadrul altor echipe pretenţiile tactice au depăşit mijloacele tehnice de care dispuneau jucătorii, rezultatul fiind eşuarea planului de joc, datorită deteriorării progresive a preciziei şi eficienţei execuţiilor prin suprasolicitare.

Îmbunătăţirea gîndirii jucătorilor, pe măsura complexificării sistemului total, se repercutează pozitiv asupra mijloacelor tehnice ale acestora, înregistrîndu-se creşterea calităţii paselor, lansărilor şi subtilităţii driblingurilor, ameliorarea circulaţiei balonului şi finalizării atacurilor etc. Iar această diversificare şi raţionalizare a tehnicii individuale generează noi soluţii tactice, care la rîndul lor implică dezvoltarea calităţilor fizice, în cadrul unui joc de echipă ce devine tot mai coerent, prin intercondiţionarea factorilor săi determinanţi.

Pregătirea fizică. Creşterea razei de acţiune a jucătorilor şi accelerarea ritmului de joc impune îmbunătăţirea calităţilor fizice, căci, cu o exprimare plastică „tehnica şi tactica fără suport fizic sînt ca un motor fără benzină“ [7]. Dacă echipele europene sînt recunoscute pentru pregătirea lor fizică, nici cele sud-americane nu s-au situat mai prejos de această dată. Mai mult chiar, argentinienii i-au depăşit pe jucătorii europeni la acest capitol : „A fost mai ales, cred, meritul pregătirii precise fizico-psihice, care a făcut ca în timpul suplimentar al meciului final, cînd majoritatea celor neutri acordau mai multe şanse olandezilor pentru recunoscuta lor rezistenţă la oboseală, argentinienii să demonstreze toată vigoarea lor fizică şi morală, bătîndu-i pe olandezi chiar cu armele lor, rezistenţa, potenţa fizică, pressing“ [8].

Dintre fruntaşe, singura echipă rămasă datoare a fost cea italiană, care a manifestat deficienţe fizice surprinzătoare. Poate că această slăbiciune este urmarea exploatării neraţionale a forţelor celor mai talentaţi dintre componenţii săi (Rossi, Bettega, Causio ş.a.m.d.), încît în ultimele partide randamentul lor fizic s-a diminuat simţitor.

Pregătirea fizică oferă energie şi mijloace pentru înfăptuirea soluţiilor tactice şi orientarea generală în cadrul sistemului de joc preconizat. Cei doi factori se stimulează reciproc, fapt observabil, de pildă, în jocul echipei olandeze. În urmă cu un deceniu, olandezii excelau mai ales la capitolul pregătirii fizice, care le-a permis să preia şi să dezvolte într-o manieră proprie noutăţile tehnico-tactice apărute în fotbalul mondial, încît în perioada anilor 1970—1978 această echipă a ajuns să strălucească prin calitatea superioară a tacticii colective.

Dacă resursele fizice ale jucătorilor se consumă în afara unor scopuri tactice precise, se înregistrează o importantă risipă de efort. Or, în ultimii ani se amplifică tendinţa folosirii cît mai raţionale a rezervelor energetice, avînd ca rezultat economisirea acestora, pentru a le folosi în momentele decisive ale partidei.

Pregătirea psihică. În fotbalul contemporan lupta pentru victorie este mai acerbă ca altădată, şi orice deficienţă în pregătirea psihică este imediat sancţionată de către adversari. Deci personalitatea jucătorilor trebuie respectată şi valorificată în contextul jocului colectiv, starea psihică influenţînd notabil randamentul lor.

Argentinienii şi-au dorit cu ardoare victoria, au avut încredere în forţele proprii, au dovedit o neaşteptată mobilizare, chiar şi atunci cînd erau conduşi, încît celor ce urmăreau jocul li se părea că protagoniştii sînt „dopaţi“. În schimb, olandezii au prezentat oscilaţii neaşteptate ale stării psihice, care i-a costat victoria finală [9]. Cesare Menotti, antrenorul argentinienilor, declara că în cei trei ani de pregătire pentru C.M. a învăţat să-i cunoască bine pe jucătorii săi. Ştia la care dintre ei este destul dacă îi pune mîna pe umeri şi pe care trebuie să-l disece pe viu pentru a se pune în mişcare. Iar Milan Milanici şi Ştefan Covaci cred că una dintre principalele funcţii ale antrenorului constă în menţinerea ridicată a nivelurilor de aspiraţie şi ambiţie ale jucătorilor, rezultatul unui meci fiind decis de plusul de mobilizare psihică a componenţilor uneia dintre echipe.

Atacul. Modul de organizare în ofensivă al primelor clasate la ultimul campionat a prezentat unele deosebiri, dar şi tendinţe asemănătoare. De pildă, înaintaşii au încercat să pă-

trundă și să conducă mingea de-a lungul benzilor laterale ale terenului spre linia de fund, pentru a putea centra înapoi. Așa a marcat francezul Lacombe primul gol al mondialelor, în poarta lui Zoff, după ce primise o centrare înapoi de la aripa stîngă, Six. Un gol asemănător a marcat brazilienilor, italianul Causio, după o centrare de pe linia de fund efectuată cu măiestrie de către Mario Rossi.

Apărătorii au sprijinit acțiunile ofensive prin intercalarea lor surprinzătoare în atac, urmată de centrări utile sau chiar de șuturi la poartă. Așa au procedat, de pildă, apărătorii Sourbier și Haan (Olanda), Edihnio și Nelinho (Brazilia), Cabrini și Gentile (Italia), Tarantini (Argentina) ș.a.m.d. Din cauză că pătrunderea spre poartă era anevoioasă, atît pe centru cît și pe aripi, unii jucători au expediat lovituri de la distanță (25—30 m). În acest mod a marcat, de exemplu, mijlocașul italian Benetti un gol surprinzător Ungariei, iar olandezul Haan l-a învins pe Zoff cu un șut de la o distanță și mai mare.

Atacul simplu și periculos de altădată (pase clare, centrări și șut la poartă) a fost rar văzut în partidele din Argentina. El a fost înlocuit cu o circulație imprevizibilă a jucătorilor, care seamănă cu o învîrtire perseverentă, cu accelerări și încetiniri de ritm, în fața unui bloc defensiv mobil pentru a-i provoca și sancționa erorile : „Această circulație lentă a balonului se poate compara cu o forță vie, mișcătoare, care se pregătește să atace și să lovească atunci cînd are ocazia, sau ca o sălbăticiune care se rotește în fața prăzii și care pîndește cel mai bun moment pentru a sări asupra ei“ [10]. Socotim că este maniera de joc cea mai potrivită pentru a dezechilibra apărările supranumerice. De pildă, brazilienii inițiau cu precădere atacuri poziționale în zona centrală a terenului, pasau înapoi într-un tempo lent, care se accelera doar în preajma careului advers. În schimb, olandezii întețeau ritmul atunci cînd intrau în posesia mingii. Italienii, beneficiind de abilitate tehnică și de viteza înaintașilor, au preferat atacurile poziționale, în vreme ce argentinienii au folosit mai ales atacul rapid și simplu, declanșat prin pase lungi urmărite de atacanții cei mai avansați.

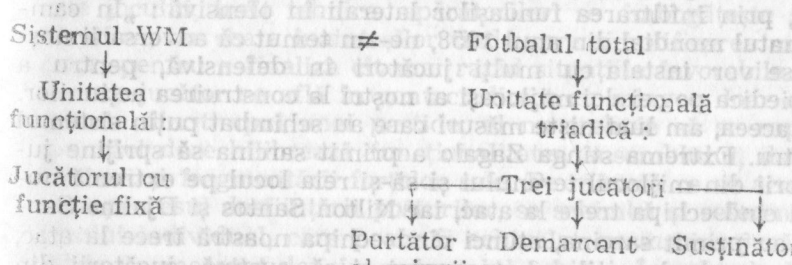
Specialiștii au remarcat ofensiva variată și alertă inițiată de către olandezi și italieni, fără a respecta scheme prestabilite. De exemplu, la olandezi era dificil să se realizeze o delimitare poziționlă, deoarece tactica acoperirii prin rotație a sarcinilor ofensive a fost optim îndeplinită. Dealtfel, Argentina, Italia și Olanda au fost reprezentantele cele mai expresive ale jocului

colectiv și ofensiv, datorită participării globale a jucătorilor la toate situațiile ivite pe cîmpul de joc.

Prin urmare, în acest campionat au triumfat echipele alcătuite din jucători înzestrați cu gîndire tactică avansată, care știau ce trebuie să întreprindă atunci cînd adversarul se afla în posesia balonului, cît și în situațiile cînd recuperau mingea. Pe zi ce trece, fotbalul seamănă tot mai mult cu șahul, căci pe teren acționează jucători capabili să controleze desfășurarea de ansamblu a unei partide. Dealtfel, în lupta crîncenă dintre apărători și înaintași au ieșit învingători cei care au știut să aplice creator principiile de bază ale acestui sport.

Această succintă trecere în revistă a ultimului Campionat mondial ne-a procurat suficient material informativ pentru decantarea regulilor logicii interne a fotbalului total. S-a ajuns la o asemenea schimbare a organizării jocului, încît mulți comentatori sînt îngrijorați atunci cînd reflectează asupra viitorului său, manifestîndu-și teama de a nu deveni prea rațional, plictisitor și lipsit de goluri, adică de fascinația lui primordială : „Un joc de fotbal fără goluri nu este un joc de fotbal adevărat, căci în fotbal golurile înseamnă totul. Aceasta trebuie să fie ideea de bază a jocului de fotbal“ [11]. Vom încerca să demonstrăm netemeinicia acestor previziuni pesimiste, întrucît fotbalul actual dispune de bogate resurse constructive, care îi înlesnesc dezvoltarea, iar superioritatea defensivei asupra atacului nu este decît o situație de moment, care va fi depășită în anii următori.

La ultimele două campionate mondiale (1974 și 1978) a fost modificată însăși unitatea funcțională a jocului, care a devenit *triadică*, prin gruparea a doi coechipieri (demarcantul și susținătorul) în jurul purtătorului mingii :



Dacă urmărim astăzi cu atenție o partidă de fotbal nu ne va fi prea dificil să observăm că se formează și se dasfac sute sau poate chiar mii de astfel de unități triadice în sînul unei echipe. Acesta este modul cel mai frecvent de grupare a jucătorilor, numărul combinațiilor posibile fiind nelimitat. Dar pe lîngă triade, putem întîlni cupluri sau grupuri formate din maximum 4—5 coechipieri, veniți din diverse zone ale terenului și îndeplinind funcții distincte. În componența lor se observă o permanentă înlocuire a participanților, după o logică proprie fotbalului total. De fapt, jucătorul creat de acest sistem complex cumulează toate situațiile de joc (apărare, recuperare și atac) la care participă. De la jucătorul monospecializat, cu rază de acțiune restrînsă, promovat de fotbalul clasic (liniar), s-a ajuns astăzi la jucătorul polivalent sau total, pe care Ștefan Covaci îl denumește „jucătorul-echipă", întrucît este capabil să îndeplinească orice sarcină, deplasîndu-se pe întreaga suprafață a terenului.

Acest tip de jucător poate renunța la funcția sa de bază, subordonîndu-se astfel intereselor echipei. Reușind să fie cît mai util datorită polivalenței sale, trebuie considerat echivalentul potențial al echipei. De pildă, Mario Kempes, unul dintre eroii ultimului campionat mondial, a strălucit în toate fazele de joc ; golgeter al competiției, a avut un aport constant și în defensivă, apărînd la un moment dat chiar cu mîna șutul polonezului Lato, care amenința să se transforme în gol.

Este necesar să recurgem la o perspectivă genetică, pentru a desluși modul în care a apărut și s-a complexificat statutul jucătorului total sau polivalent. Să ne reamintim că în jurul anului 1950, în echipa Ungariei, schimbul de locuri se efectua, pe de o parte, între înaintași, iar pe de altă parte, între aceștia și mijlocași. După numai opt ani, echipa Braziliei a promovat legătura directă dintre apărători și înaintași, prin infiltrarea fundașilor laterali în ofensivă : „În campionatul mondial din anul 1958, ne-am temut că adversarii noștri se vor instala cu mulți jucători în defensivă, pentru a împiedica pe cei doi mijlocași ai noștri la construirea acțiunilor. De aceea, am luat niște măsuri care au schimbat puțin sistemul nostru. Extrema stînga Zagalo a primit sarcina să sprijine jucătorii din mijlocul terenului și să-și reia locul pe extremă numai cînd echipa trece la atac, iar Nilton Santos și Djalma Santos au primit sarcina, atunci cînd echipa noastră trece la atac, să avanseze la mijlocul terenului și să susțină jucătorii din prima linie" [12]. Desigur, aceste acțiuni fiind sporadice, numărul

fazelor de atac sau de apărare la care participau 7—8 jucători a fost redus. Și totuși, în cele mai multe dintre întîlnirile susținute în Suedia, brazilienii au reușit să stăpînească mingea și să-și impună tactica de joc, guvernată de echilibrul între compartimente și declanșarea unor atacuri variate și fulgerătoare. Dar abia în anul 1970, în cadrul echipei Ajax Amsterdam, condusă de antrenorul Ștefan Covaci, a fost inițiată acțiunea sistematică de formare a jucătorilor-echipă, a căror rază de acțiune se confundă cu întregul spațiu de joc. În scurtă vreme, procedeul rotației jucătorilor se generalizează, iar echipele care și l-au însușit mai eficient dominau fotbalul mondial (R.F.G., Olanda, Argentina). Dacă în anii '50 schimbul de locuri se reducea la simpla comutare a jucătorilor, în schimb, după anul 1970 rotirea ia forma unei cooperări cu remanență funcțională, exprimîndu-se prin îmbogățirea registrului tactic al jucătorilor. Vom numi acest mod de conlucrare a echipierilor *dinamică interșanjabilă*, pentru a o distinge de simpla lor comutare.

În fotbalul total, măsura complexității autoorganizării unei echipe o reprezintă tocmai modul în care se realizează circulația complexă a jucătorilor și mingii (să ne amintim de acel „vîrtej" olandez). Datorită acestei conlucrări, fiecare jucător poate fi înțeles ca un „pachet de interacțiuni", posedînd pe lîngă o funcție de bază și două funcții secundare, cu mențiunea că în prima ipostază acționează cea mai mare parte din timpul unei partide. Deși randamentul său este apreciat după modul în care se achită de toate sarcinile, contează mai ales calitatea deciziilor și acțiunilor în cadrul funcției de bază. De pildă, mai mult de jumătate din acțiunile unui apărător au loc în afara postului său. În cadrul deplasărilor pe tot terenul el stabilește o serie de relații cu coechipierii, locul său fiind ocupat de alți parteneri.

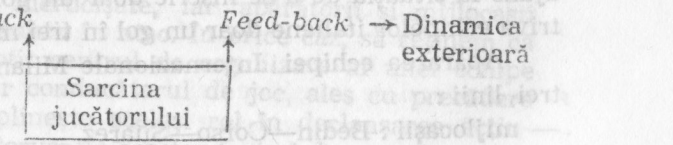
Astăzi se impune ca jucătorii să se angajeze în toate fazele jocului, încît tehnica apărătorilor se îmbogățește și diversifică, iar cea a înaintașilor tinde spre simplificarea mijloacelor, pentru a finaliza cît mai rapid situațiile favorabile. Deși fiecare jucător se află în contact direct cu mingea doar cîteva minute din timpul unei partide, el nu trebuie să se rupă de joc, căci dezechilibrează funcționalitatea ansamblului, datorită scăderii și fragmentării forțelor sale. Pe măsură ce se accentuează procesul desființării posturilor, se schimbă și referențialul jocului individual, care poate fi echivalat cu *sarcina* jucătorului la un moment dat, în angrenajul echipei. În schimb, la nivelul ansamblului, fiecare dintre cele trei compartimente își

exercită funcția de referențial pentru celelalte. De pildă, într-o acțiune ofensivă mijlocașii și apărătorii se intercalează în atac, sprijinindu-l sau chiar finalizîndu-l, pentru ca în momentul următor dispozitivul echipei să se reorganizeze, în funcție de sarcina de îndeplinit (de exemplu, recuperarea). Această deosebire de orientare tactică poate fi interpretată ca o expresie a capacității superioare de autoorganizare colectivă, a creșterii responsabilității jucătorilor, implicînd decizii rapide în situații incerte, continuă atitudine predictivă, angajare în jocul fără minge etc. Dealtfel, prezența referențialului multiplu în jocul echipei asigură menținerea echilibrului dintre compartimente în toate fazele de joc, posibilitatea reorganizării rapide și adaptării prompte la solicitările adversarului, cea mai rațională acoperire a suprafeței de joc etc. În consecință, fotbalul total reușește să instituie *supradeterminarea jocului individual prin cel colectiv*. Evident, relația dintre jucători și echipă nu mai este liniară, ca în fotbalul clasic, ci a devenit circulară : „Interacțiunea se constituie într-un proces *circular* (s.n.), putînd, dealtfel, să se producă nu numai între doi indivizi, ci între un individ și o grupă sau între două grupe“ [13]. Jocul colectiv desființează implicit și ierarhia funcțiilor, toate posturile fiind la fel de importante atunci cînd se realizează convergența eforturilor și priceperii individuale.

Tripla circularitate, instaurată de sistemul total exprimă trecerea la un mod de autoorganizare flexibilă, prin excelență antischematică a jocului unei echipe, iar această devenire fluidă se întemeiază pe conlucrarea dintre cele trei compartimente și pe folosirea cît mai rațională a potențialului energetic al jucătorilor. Dealtfel, evoluția fotbalului modern a condus la validarea următorului principiu de autoorganizare : dobîndirea coeziunii și echilibrului la nivelul ansamblului se poate realiza prin amplificarea interacțiunilor dintre jucători și prin folosirea judicioasă a resurselor energetice. Din punct de vedere global, consumul de energie în timpul jocului pare a fi mai mare decît în fotbalul clasic. Faptul este, însă, relativ, raportat la performanțele ce se obțin.

Jucătorii reprezintă complexe dinamice, care în fiecare moment al unei partide trebuie să ia decizii rapide și eficiente, prin analiza mănunchiului de criterii ce intervin într-o anumită situație, urmată de sinteza lor, pentru a ajunge la un criteriu unic, care face posibilă trecerea la acțiune. Între felul cum ia decizii jucătorul și, respectiv, echipa există deosebiri ce trebuie să fie cunoscute de către specialiști. Odată cu sporirea potențialului funcțional al jucătorilor, acțiunile lor nu mai beneficiază de repere stabile, încît s-ar părea că în fiecare moment intervin criterii ad-hoc de decizie. Însă la o analiză atentă, putem sesiza prezența unei logici colective de decizie și acțiune. Ea poate fi surprinsă trecînd dincolo de varietatea mijloacelor și modurilor de exprimare a interferențelor posturilor și zonelor, folosite pentru a obține superioritate numerică în fazele-cheie ale unei partide. De fapt, circulația jucătorilor pe teren nu are loc întîmplător, ci respectă reguli precise de integrare, suplinire reciprocă, subordonare la interesele jocului colectiv etc.

Fotbalul contemporan a intuit subtila dependență a jocului individual de cel colectiv, prin valorificarea unui mecanism pe care îl denumim *capacitatea de de-situare*. De pildă, dacă privim de aproape un tablou îi surprindem detaliile, iar atunci cînd ne îndepărtăm (de-situăm) cresc șansele de a ne forma o imagine globală. Deci, cu toată aparenta lui simplitate, acest mecanism reprezintă un criteriu prin care putem înțelege unitar diversitatea fenomenală a realității. În teoria deciziilor, el poartă denumirea de *pull-back*. Numeroși cercetători confirmă avantajul „retragerii pe niveluri superioare“, arătînd, de asemenea, că astfel se obține un cîștig de stabilitate structurală. În joc, se realizează o sinteză a multiplelor criterii ce apar în fiecare dintre fazele unei partide, iar integrarea lor se realizează prin mecanismul *pull-back*, în sensul că jucătorul polivalent renunță frecvent la funcția sa de bază, plasîndu-se mai subtil pentru îndeplinirea cerințelor jocului colectiv. Îndeplinirea sarcinilor se bazează pe mobilizarea potențialului constructiv al jucătorilor, în continuă îmbogățire prin cooperarea cu echipierii *(feed-back)*. Deci, sarcina jucătorului la un moment dat intervine hotărîtor atît în circumscrierea jocului individual (dinamică interioară), cît și în concomitenta lui deschidere spre jocul colectiv (dinamică exterioară) :



Această strînsă corelație, pe care o instituie fotbalul total, între mecanismele deciziei individuale și dinamica interșanjabilă a jucătorilor constituie expresia organizării sale profunde, de tip neliniar. Dar relațiile dintre jucători, caracterizate prin

retroacțiuni *(feed-back)*, ecranează mecanismele ce intervin în luarea deciziilor individuale, cărora le este proprie de-situarea *(pull-back)*.

Mecanismul de-situării a fost aplicat empiric în lumea fotbalului în urmă cu aproximativ cincisprezece ani, legat de numele lui Helenio Herrera, părintele funcției de libero și al organizării defensivei supraaglomerate, cunoscută sub numele de *catenaccio* sau „beton". În anul 1967, majoritatea echipelor de club europene foloseau jocul cu libero, întrucît au înțeles că pentru obținerea victoriei nu este suficient doar să ataci furibund, ci, concomitent, trebuie să te aperi în forță. Altfel poți domina jocul majoritatea timpului și, în final, să părăsești terenul învins. Așa au pățit-o destule echipe europene, în perioada anilor 1960—1966, atunci cînd aveau ca adversar echipele italiene fruntașe.

Înainte de apariția sistemului defensiv de tip *catenaccio*, în care jucătorul libero deține funcția cea mai importantă, unui apărător i se cerea să îndeplinească trei sarcini : a) să marcheze adversarul direct ; b) să-și sprijine coechipierii în acțiunile defensive ; c) să acopere zona de apărare ce îi revine prin postul său. Odată cu apariția apărătorului libero, prin retragerea unui mijlocaș în spatele liniei apărătorilor, colegii de compartiment (fundașii centrali și laterali) au fost scutiți de obligația să acopere zona defensivă. Ei își vor putea concentra astfel atenția și eforturile pentru supravegherea strictă a adversarilor direcți. În schimb, libero-ul a preluat obligațiile de acoperire a zonei defensive, fortificînd apărarea în dauna ofensivei, încît s-a ajuns la situația de a se înscrie doar un gol de meci, iar împotriva echipelor italiene doar un gol în trei meciuri.

Apărarea echipei Internazionale Milano era alcătuită din trei linii :

— mijlocașii : Bedin—Corso—Suarez
(3) (10) (11)

— fundașii laterali și centrali : Burgnich—Guarneri—Fachetti
(2) (5) (4)

— fundașul libero : Picchi
(6)

Prima linie avea misiunea de a bloca adversarii care încercau să pătrundă spre poartă. Întrucît componenții acestei linii nu străluceau în deposedări (cu excepția lui Bedin), jucau mai ales la intercepție, sprijinindu-se reciproc în acțiunea de a recîștiga balonul. În schimb, a doua linie (Burgnich, Guarneri și Fachetti) încerca să împiedice adversarii direcți să preia mingea sau să o recupereze prompt. De aceea, nu ezitau să-și urmărească permanent adversarul, deplasîndu-se în funcție de mișcările atacului advers.

Dacă, la început, apărătorului cu rol de libero i s-a pretins doar să-l dubleze pe halful central (din vechiul sistem de joc), mai tîrziu a preluat și responsabilitatea acoperirii colegilor de linie, pe rînd, în funcție de manevrele adversarilor. Mai mult chiar, libero-ul Picchi ataca, în vederea deposedării, și pe fundașii laterali adverși urcați în atac. Căci, fiind plasat în spatele ultimului coechipier, își putea construi în fiecare moment o imagine de ansamblu asupra jocului, corectînd rapid defecțiunile ivite în defensiva echipei sale : „Armando Picchi, libero-ul echipei milaneze, putea fi văzut deseori în timpul jocului întorcînd capul spre stînga și spre dreapta, atent ca nu cumva vreun adversar să se strecoare neobservat dincolo de primele două linii defensive. Cînd aceasta se întmpla, era luat în primire de Picchi" [14].

Prin această retragere metodică a unui jucător în spatele propriei apărări (de-situare), el devine capabil să controleze lucid acțiunile defensive și să atace cu promptitudine orice adversar care pătrunde spre poartă. Însă aceste multiple sarcini nu sînt ușor de rezolvat, mai ales în fazele complicate. De pildă, dacă doi sau trei adversari reușesc să treacă dincolo de primele linii defensive, atunci jucătorul libero este pus într-o situație greu de soluționat. La cîțiva ani de la apariție, acest sistem defensiv și-a dezvăluit limitele, mai ales atunci cînd adversarii (Celtic Glasgow) atacă prin surprindere, își schimbă continuu locurile, folosesc pase încrucișate, iar apărătorii și mijlocașii adverși se infiltrează subtil în atac. În orice caz, să reținem că libero-ul poate fi socotit centrul de organizare al unei echipe în fazele defensive, iar conducătorul de joc, ales cu precădere dintre mijlocași, îndeplinește același rol în declanșarea acțiunilor ofensive. Prin intervenția acestor factori de organizare, jocul unei echipe dobîndește un caracter pulsatoriu : „Odată dobîndită această flexibilitate, forma echipei va fi mereu alta, «concentrîndu-se» mai întîi și apoi «dilatîndu-se» brusc, în toate direcțiile" [15].

Dacă luăm în considerare doar ofensiva și apărarea, atunci simplificăm complexitatea jocului contemporan : „Tendința nouă a fotbalului modern simplifică gîndirea și problemele jocului, prin faptul că ea rezumă într-o frază foarte simplă toată filosofia fotbalului : jocul are două faze de bază, atacul și apărarea, în funcție de posesia — sau nu — a mingii“ [16]. În fond, a crescut tocmai responsabilitatea compartimentului ce asigură legătura dintre defensivă și atac. Deci să nu uităm că recuperarea balonului de la adversar constituie a treia fază fundamentală a fotbalului actual, care nu se confundă cu apărarea, deoarece începe din terenul advers și folosește o gamă de mijloace specifice pentru redobîndirea mingii și declanșarea rapidă a contraatacului [17]. Recuperarea are tocmai rostul de a umple intervalul liber dintre ultima manevră ofensivă și prima acțiune defensivă a unei echipe. Dacă este îndeplinită corect, amplifică atît potențialul defensiv, cît și forța de atac, așa cum ne demonstrează jocul echipelor fruntașe din fotbalul internațional. Prin urmare, *jocul total, sprijinindu-se deopotrivă pe cele trei faze fundamentale, depășește varianta pulsatorie, în favoarea unei organizări circulare.*

În cadrul acestei orientări tactice, jucătorii contribuie la creșterea eficienței ansamblului, fără să-și piardă autonomia relativă sau capacitatea de manifestare spontană : „Jucătorul nu trebuie să se topească în ansamblu, ci, dimpotrivă, să se realizeze în cadrul lui. El este una din cele 11 «lumini» care animă echipa ca un foc comun“ [18]. Deci, într-o organizare de tip neliniar, echipa nu se edifică prin însumarea potențialului jucătorilor, ci exprimă multiplicarea prin interacțiune a valorilor reprezentate de componenții ei. Această logică de decizie și acțiune colectivă favorizează o surprinzătoare circulație tactică a jucătorilor și a mingii, care doar aparent nu respectă nici o schemă și dă impresia spectatorului că se află în fața unui haos „ordonat“ conform unor repere ce îi scapă : „Fotbalul total nu este efectul unei dezorganizări. Este doar o sumă de sute, de mii de scheme, în funcție de sutele și miile de situații pe care ți le poate oferi jocul, pe care jucătorii le intuiesc, aplicîndu-le pe un fond de pregătire fizică și tehnică“ [19].

Fiecare compartiment tinde să-și construiască o tactică proprie, pentru îndeplinirea cît mai precisă a funcției ce îi revine în cadrul echipei, iar jocul de ansamblu folosește concomitent resursele celor trei compartimente, vechea organizare schimbîndu-și astfel caracterul de la varianta monocentrică la cea *policentrică*. Funcțiile jucătorilor sînt evident complementare, dar complementaritatea se dovedește a fi, în acest caz, *triadică* și nu binară, așa cum o instituise în știință Niels Bohr, celebrul fizician și fostul portar al echipei naționale a Danemarcei. Înaintarea trebuie să sesizeze prompt deficiențele ce se ivesc în blocul defensiv al adversarilor, adică să disocieze (fragmenteze) unitatea lui pentru a putea pătrunde cu balonul spre poartă. În schimb, apărarea opune atacurilor în forță, declanșate de adversari, o structură în care primează sprijinirea reciprocă dintre membrii acestui compartiment. Numai dublîndu-se permanent, apărătorii pot închide culoarele de pătrundere ale înaintașilor spre poarta adversă. Iar linia de mijloc depune o laborioasă activitate, menită să asigure legătura cît mai subtilă și rapidă dintre celelalte compartimente, tactica sa fiind mai ales de natură sintetică. Linia mediană este responsabilă de construirea și adaptarea jocului echipei la condițiile mereu schimbătoare impuse de adversari, și, ca atare, infuzează determinațiile concrete ale raportului dinamic dintre apărare și atac. Chiar dacă mijlocașii pătrund în atac și îl sprijină sau se repliază în apărare funcția de mediere (sintetică) nu dispare, căci este preluată de alți jucători. De fapt, toți jucătorii trebuie să realizeze echilibrul în varietatea acțiunilor unei echipe, iar ceea ce rezultă este o organizare de tip neliniar.

Putem semnala unele diferențe dintre conținutul tehnico-tactic al acțiunilor din cele trei faze fundamentale. Dacă în apărare și în faza de recuperare a balonului se impune să se respecte o disciplină cît mai strictă, în schimb, ofensiva se bazează pe manevre tactice cît mai surprinzătoare și rapide, pentru a surprinde adversarul nepregătit și dispersat pe suprafața terenului. De aceea, în atac se folosesc pasele directe, schimbările neașteptate de direcție, accelerarea ritmului de joc, infiltrările pe flancurile terenului, alegerea coordonatorului în raport cu organizarea dispozitivului defensiv etc. Deplasarea fără minge dobîndește un pronunțat caracter anticipativ, conferind înaintașilor posibilități concrete de opțiune și acțiune eficace, mai ales dacă inițiativele lor sînt susținute și de alți coechipieri. Dealtfel, ei trebuie să fie conștienți că sprijinul pe care îl acordă purtătorului mingii reprezintă garanția continuității și diversității acțiunilor ansamblului în toate fazele jocului.

Ce servicii ne-ar putea aduce logica formală, atunci cînd obiectul analizei îl constituie numeroasele exemple de joc cu toate forțele, echivalabile cu tot atîtea aventuri colective, furnizate de practica competițională în ultimul deceniu ? Se știe că acest tip de logică separă elementele unui sistem, operează

cu valori limită (adevăr-fals), se angajează doar pe terenul repetabilului, al ştiutului dinainte, omogenizează şi reduce complexitatea obiectului studiat etc. Se înţelege că jocul total nu poate fi surprins cu acest instrument, întrucît conţinutul său este imprevizibil ca desfăşurare, iar elementele sale se îmbogăţesc reciproc prin interacţiune. Aşadar, avem nevoie de o logică dialectică, polivalentă, pentru a surprinde diversele mijloace şi căi de înfăptuire ale coeziunii mereu schimbătoare a echipei, prin constelarea resurselor subsistemelor sale (compartimente, jucători, funcţii).

Sistemul total inaugurează o nouă dimensiune, de profunzime, a jocului, care condensează interacţiunile simultane ale jucătorilor în toate momentele unei partide. Raportul care se stabileşte între acest plan potenţial (sincronic) şi cel secvenţial (diacronic) este neliniar, în orice acţiune iniţiată reflectîndu-se forţa colectivă de joc. Iar jucătorii se îmbogăţesc funcţional în raport cu metamorfozele succesive ale ansamblului. Deci, în locul conceptelor închise şi golite de conţinut, această logică foloseşte altele, mai complexe, a căror identitate este analogică. Ele pot fi asemuite cu conceptele vagi din matematica contemporană, accentul căzînd nu pe imprecizia lor, ci pe posibilitatea nuanţării conţinutului.

În general, analizele şi comentariile specialiştilor vizează doar planul secvenţial al jocului, neglijînd pe cel potenţial, care conferă atributul de „total" fotbalului practicat în zilele noastre. Dealtfel, interacţiunile concomitente ale jucătorilor nu pot fi urmărite cu suficientă atenţie în cadrul succesiunii atît de rapide a fazelor unei partide. Însă, prin evaluarea raportului mereu schimbător dintre cele două planuri, putem dobîndi o cale de acces la mecanismul său generativ, capabil să dezvolte o multitudine de variante concret-liniare de joc.

Reluînd conţinutul paginilor precedente, putem contura zece principii, care se intrică în cadrul sistemului total de joc :

— **Principiul diferenţierii triadice a funcţiilor jocului.** Acest sport a descoperit diferenţierea triadică a funcţiilor jocului (apărător, mijlocaş, înaintaş) la numai nouă ani de la debutul său (1872), dar pînă în anul 1958 resursele de mişcare şi interacţiune au fost parţial exploatate, căci nu se valorifica schimbul de locuri dintre apărători şi înaintaşi. Jocul practicat în acest interval poate fi socotit binar sau liniar-reducţionist, în raport cu cel total, care îşi creşte randamentul printr-o judicioasă mobilizare a potenţialului colectiv, derivat din integrarea triadică a funcţiilor jocului.

Această refundamentare a jocului pe o matrice triadică declanşează o serie de modificări, cu precădere la nivelul tacticii, acompaniate ulterior şi de îmbunătăţiri ale celorlalte componente (fizică, tehnică). Însă, cum am văzut, trecerea de la sistemul WM la cel total nu s-a înfăptuit brusc, ci printr-o etapă intermediară — pseudotriadică — care a durat aproximativ cincisprezece ani, experimentîndu-se diverse formule de joc pentru găsirea variantei optime. Odată cu apariţia sistemului total, a început perioada de renaştere a fotbalului pe baze noi, încît de la organizarea stereotipă a echipei se trece la modelul autoorganizării sale, elaborîndu-se principii tactice mai raţionale decît cele aplicate în fotbalul clasic, care facilitează extinderea interferenţei dintre jucători, precum şi dezvoltarea capacităţii de autoconducere colectivă. Pe înţelegerea lucidă a caracterului supraorganizat al jocului, datorită corelării libere şi totuşi coerente a acţiunilor, pe care le iniţiază coechipierii în cele trei faze fundamentale, trebuie să axeze eforturile pentru sporirea randamentului şi spectaculozităţii fotbalului actual.

— **Principiul rotaţiei jucătorilor (dinamica interşanjabilă).** Încă din anul 1950 s-a aplicat principiul rotaţiei jucătorilor, în varianta mai simplă a substituirii dintre membrii unui compartiment. După numai opt ani, această manevră tactică se complică prin iniţierea schimbului de locuri dintre jucători care activau în compartimente diferite. În anii următori, aceste interacţiuni se intensifică ; suplinirea dintre coechipieri fiind însoţită de remanenţă funcţională, care le îmbogăţeşte registrul tehnico-tactic. Îşi face astfel apariţia jucătorul total sau polivalent, care depune intense eforturi pentru a cumula şi apoi încadra cele trei funcţii ale jocului (apărător, mijlocaş, înaintaş). Randamentul său în toate fazele jocului creşte, manifestîndu-se concomitent tendinţa de desfiinţare a posturilor din fotbalul clasic. De pildă, jucătorii olandezi şi-au însuşit temeinic şi au aplicat eficace principiile sistemului total, comportarea lor la ediţiile din anul 1974 şi 1978 ale Campionatului mondial bucurîndu-se de unanime aprecieri.

În ultimii ani, odată cu accentuarea convergenţei compartimentelor şi posturilor, cu angajarea mai constantă a jucătorilor la cele trei faze fundamentale, cu intensificarea spiritului de competiţie din fotbalul internaţional, asistăm la complexificarea statutului de jucător polivalent.

— **Principiul referenţialului (mediatorului).**

Încă din secolul trecut a fost intuit rolul decisiv al liniei de mijloc în asigurarea caracterului echilibrat al jocului colec-

tiv. Cu toate că nu s-au folosit termenii de mediator sau referențial pentru acest fenomen, s-au căutat mijloace pentru ameliorarea randamentului acestui compartiment : „Legătura dintre apărare și atac a fost întotdeauna o problemă vitală ; astăzi această legătură are însemnătate mai mult decît oricînd“ [20].

Nu vom reveni asupra modului cum a evoluat funcția de mediere a mijlocașilor în cadrul diverselor formule de joc, dar vom preciza că odată cu intensificarea interacțiunilor dintre jucători fiecare compartiment îndeplinește funcția de referențial pentru celelalte. În plus, în interiorul fiecărui compartiment acționează o serie de factori de organizare. Așadar, procesul asigurării echilibrului s-a complicat în ultimii ani, jocul devenind mult mai dinamic și mai elastic decît în fotbalul clasic, implicînd gruparea rațională a jucătorilor în fiecare fază, suplinire reciprocă, anticiparea acțiunilor coechipierilor și adversarilor, susținerea partenerului aflat în posesia mingii etc.

— **Principiul de-situării.**

Jocul cu libero experimentat de către echipele italiene în jurul anului 1965, reprezintă, așa cum am arătat, o primă variantă de aplicare a principiului de-situării. După cîțiva ani, el s-a generalizat în fotbalul internațional, fiind preluat chiar și de către echipele sub-americane, atît de admirate în urmă cu două decenii pentru stilul lor ofensiv, menținut chiar și cu riscul neglijării apărării. Dar sfera de aplicare a acestui principiu este mult mai largă, căci pe măsura dezvoltării sistemului total jucătorii renunță la funcția lor de bază, încercînd să se plaseze cît mai subtil (de-situare), pentru îndeplinirea promptă a sarcinilor în contextul jocului colectiv. Această atitudine este expresia creșterii razei lor de acțiune și a libertății de opțiune în cadrul unei discipline tactice, bazată pe suplinire reciprocă, pe continua schimbare de funcții și de zone, pe subordonarea eforturilor individuale scopurilor urmărite de către echipă etc.

— **Principiul deciziei prin sinteza criteriilor.**

În orice situație de joc intervin o multitudine de criterii, iar pentru alegerea deciziei optime se impune sinteza acestora. În acest scop, jucătorul recurge în mod repetat la mecanismul de-situării, care se realizează în raport cu funcția de bază. Deci, raportul neliniar care se stabilește între sarcina jucătorului la un moment dat și polivalența sa funcțională asigură caracterul sintetic al deciziei individuale. La nivelul jocului colectiv procesul deciziei este și mai complex, sinteza criteriilor fiind policentrică, datorită angajării concomitente a compartimentelor în toate fazele unei partide.

— **Principiul autoorganizării echipei.**

Acest principiu reunește mecanismele devenirii ansamblului, echilibrului și economiei de energie în cele trei faze fundamentale. Orice dezechilibru, care apare între compartimente sau în interiorul lor, determină scăderea gradului de coerență a echipei. Dar, spre deosebire de trecut, nu numai mijlocașii participă la conturarea unui joc în continuă mișcare și totuși echilibrat, axat pe interacțiunea dintre coechipieri și pe polivalența acestora. Circulația jucătorilor și mingii fiind posibilă în ambele sensuri (orar și antiorar), le conferă capacitatea de adaptare promptă la opoziția adversarilor și de accelerare a ritmului de joc.

Autoorganizarea echipei, întemeindu-se pe funcționarea conexă a compartimentelor și pe jucători capabili să îndeplinească funcții multiple, potențează cuplarea celor trei mecanisme amintite în cadrul planului de joc, menținîndu-se astfel echilibrul relativ în varietatea de configurații pe care le ia ansamblul în cursul unei partide. Dealtfel, echilibrul nu reprezintă o stare, ci un proces extrem de complex și dinamic, în care survin numeroase momente de dezechilibru, datorită ripostei partenerilor de întrecere, urmată de refacerea coerenței echipei la niveluri superioare.

Sporirea eficienței jocului colectiv presupune stabilirea unui raport optim între flexibilitatea echipei, echilibrul compartimentelor și dozarea rațională a efortului jucătorilor. Întrucît acțiunile jucătorilor urmăresc scopuri tactice precise, se economisește energia lor fizică, rezervele fiind mobilizate în momentele decisive ale partidei. Dinamica complicată a jucătorilor și a mingii respectă atît principiile enunțate anterior, cît și cele care asigură orientarea și controlul jocului individual de către cel colectiv.

— **Principiul supradeterminării jocului individual prin cel colectiv.**

Pentru creșterea randamentului, echipa trebuie să reacționeze ca un ansamblu în același timp coerent și dinamic, deși este alcătuită din unsprezece jucători, a căror personalitate distinctă nu poate fi neglijată : „Unica permanență în devenire rămîne coerența generală în toate fazele, care se exprimă printr-un flux continuu, fără de care nimic nu este durabil“ [21]. În schimb, jucătorii care acționează prea individualist disociază spiritul de cooperare, adică baza jocului colectiv și constructiv ;

„Forța echipei se repartizează uniform pe toate liniile, iar succesul obținut constituie o mărturie a faptului că uneori un colectiv ideal constituit înseamnă mai mult decît prezența cîtorva individualități" [22]. De aceea, căutarea și perfecționarea mijloacelor pentru coordonarea și dirijarea jocului individual de către cel colectiv — supradeterminarea prin unitate — devine o preocupare centrală în cadrul noului sistem.

Rezistența și coeziunea echipei se verifică mai ales în situațiile cînd este necesar să fie luate rapid decizii sau cînd apar defecțiuni neașteptate la nivelul subsistemelor sale. Întemeindu-se pe înțelegerea reciprocă dintre personalități distincte, echipa nu se reduce, ca în fotbalul clasic, la suma aritmetică a eforturilor individuale, ci reprezintă un organism unic în care acționează alte legități. De pildă, liderul echipei, acționînd ca un dirijor, va încerca să asigure optimizarea interdependențelor dintre următoarele variabile : sarcina comună, jucătorul ca sistem de interacțiune și relațiile interpersonale. Deci sistemul total de joc furnizează un model original privind folosirea cît mai eficientă a potențialului jucătorilor pentru atingerea unui randament ridicat într-un cadru colectiv.

— Principiul autonomiei prin interacțiune.

Caracterul prin excelență colectiv al jocului nu limitează libertatea de opțiune și posibilitățile de manifestare creatoare ale jucătorilor. Dar spre deosebire de clasicul sistem cu funcții fixe, își pot menține și chiar amplifica independența doar prin accentuarea interacțiunilor cu echipierii. Deci, cu toate că jucătorii condensează cele trei funcții, autonomia lor este relativă. Specializarea se menține mai ales în rîndul înaintașilor ; ofensiva rămînînd compartimentul cel mai deficitar în fotbalul contemporan.

Calitatea adaptării jucătorului la varietatea situațiilor de joc depinde de întregirea reciprocă a funcțiilor sale, iar la nivelul ansamblului coeziunea este rezultatul mobilizării integrale a resurselor celor trei compartimente. Chiar și jucătorii excepționali reușesc să-și pună în valoare spontaneitatea și măiestria tehnică doar prin respectarea disciplinei tactice a echipei. Această atitudine comună nu îi depersonalizează, ci le mărește contribuția la îmbunătățirea calității jocului, prin inițierea unor acțiuni rapide, imprevizibile, adaptate oportun la situațiile complexe din cadrul unei partide.

— Principiul organizării neliniare.

Noul sistem sparge canoanele liniare ale fotbalului clasic și, datorită complexității atinse, promovează dependențele neliniare dintre subsistemele echipei. Această schimbare se exprimă prin gradul ridicat de convergență a eforturilor individuale, prin depășirea accentuată a funcțiilor, rezultînd un focar unic — coeziunea ansamblului — care determină calitatea jocului. Se instaurează astfel o triplă relație neliniară între ansamblu și subsistemele sale :

— coeziunea echipei → compartimente ;

— compartimente → jucători ;

— jucător → funcțiile jocului.

Organizarea echipei dobîndește un caracter sintetic și autocontrolat, datorită fuziunii potențialului subsistemelor sale și centralizării mecanismelor de reglare, limitîndu-se rolul factorilor întîmplători. Chiar și la nivelul subsistemelor se dezvoltă capacitatea de autoreglare, datorită acțiunii unor inductori de organizare.

În contrast cu fotbalul clasic, noul sistem inițiază și încurajează deschiderea jucătorilor spre planul potențialului, care concentrează maximum de resurse posibile. Coeziunea echipei nu este un datum, ci se schimbă continuu, prin amplificarea conlucrării dintre subsistemele sale. Prin urmare, de modul cum vor fi cunoscute și exploatate resursele pe care le ascunde acest nivel de profunzime depinde randamentul jocului de ansamblu.

Datorită amplificării efectelor, neliniaritatea a devenit cel mai prețios aliat pentru dezvoltarea intensivă a acestui sport. Însă, trebuie să veghem ca sporirea gradului său de raționalitate să nu fie însoțită de scăderea spectaculozității jocului. În consecință, se impune continua reevaluare a raportului dintre tactica jocului total și mijloacele pentru materializarea ei (capacitatea fizică, abilitatea tehnică și calitățile psihice ale jucătorilor).

— Principiul de integrare policentrică.

Apariția jocului cu toate forțele exprimă reașezarea acestui sport pe noi temelii, mai complexe și dinamice decît cele proprii fotbalului clasic. Într-adevăr, matricea triadică aduce un plus de ordine față de cea binară, favorizînd interacțiunea concomitentă dintre elementele unui sistem. Deci odată cu depășirea ordinii binare, la nivel fundamental, acest sport beneficiază de avantajele tactice pe care le deține simultaneitatea de intenție și acțiune a jucătorilor (*integrare policentrică*) în raport cu desfășurarea lor secvențială (integrare monocentrică), ilustrată de către sistemul clasic. Se ajunge astfel ca în fiecare fază să fie mobilizat întreg potențialul de mișcare și interacțiune al jucătorilor, și un doar de una dintre funcțiile lor, așa cum se întîmpla în prima jumătate a secolului nostru.

În contextul fotbalului total, principiul de integrare policentrică acționează la toate nivelurile de organizare ale echipei ;

— jucătorul integrează trei funcții (apărător, mijlocaș, înaintaș) ;

— fiecare compartiment reunește potențialul de joc al celor trei jucători ;

— echipa reprezintă constelația resurselor celor trei compartimente.

Gradul tot mai crescut de integrare colectivă exprimă stadiul tactic atins de fotbalul contemporan, în care acoperirea terenului de joc nu se mai realizează prin relații poziționale, ci prin circulația rapidă a tuturor coechipierilor, reunind funcțiile individuale în slujba echipei. Dispozitivele de joc au doar o valabilitate temporară, de fază, căci ansamblul își schimbă mereu forma, adaptîndu-se eficient la numeroasele dezechilibre provocate de către adversar. În cadrul diverselor combinații tactice, circulația jucătorilor nu reprezintă un scop în sine, ci principalul mijloc de a asigura coeziunea echipei și de a depăși cu fiecare nouă acțiune opoziția partenerilor de întrecere. Jucătorii trebuie să devină conștienți că schemele tactice nu înlocuiesc capacitatea lor de a percepe și interpreta cît mai judicios situațiile de joc, care creează premise reale pentru manifestarea creatoare a potențialului fizic și tehnico-tactic. Așadar, atitudinea creativă crește gradul de adecvare a diverselor acțiuni în contextul unui joc atît de dinamic și imprevizibil, în care ansamblul este tot timpul implicat, datorită mobilizării și coordonări superioare a subsistemelor sale.

Ordinea pe care o inaugurează fotbalul total nu este explicită, astfel încît participarea globală a jucătorilor în fazele fundamentale poate crea impresia că jocul echipelor este cvasihaotic, nerespectînd nici un fel de principii tactice. De fapt, el promovează o consistentă ordine implicită, detectabilă în profunzime, sub forma unui mecanism generator, de natură neliniară. În cadrul acestei organizări complexe, schema de joc inițială devine o componentă, continuu perfecționată.

Desluşirea modului de întrepătrundere a principiilor de organizare este anevoioasă, din cauza acțiunii lor concomitente în angrenajul atît de variat și de mobil al jocului colectiv. Unele dintre ele funcționează și în alte sectoare de acțiune, și chiar de cunoaștere umană, dar concepția fotbalului total le asamblează într-un *model integrat*, aducînd o serioasă contribuție la problema armonizării conduitelor individuale cu cerințele acțiunii colective. Extrapolarea acestor reguli în cadrul unor gru-

puri mai mari decît echipa sau în alte condiții este însă riscantă. Dealtfel, modelul impus de sistemul total este unul de limită, solicitînd la maximum capacitățile jucătorilor.

Față de sistemul clasic, cele mai tranșante modificări au apărut la nivelul tacticii, care, însă, se dezvoltă într-o accentuată corelație cu ceilalți factori ai jocului (fizic, tehnic). Într-adevăr, odată cu creșterea gradului de omogenitate al echipei, datorită sincronizării intențiilor și acțiunilor coechipierilor, a lărgirii și intensificării schimbului de locuri, a adoptării unei atitudini mai responsabile față de toate fazele unei partide și restul paramentrilor se dezvoltă, atingînd indici calitativi superiori. Dealtfel, numai prin potențarea lor reciprocă se poate asigura creșterea randamentului în cadrul unui sistem de joc care își propune să extindă sistematic procesul de interacțiune la toate nivelurile de organizare ale unei echipe. Dar conținutul tactic mult mai bogat și unitar, mai viu și imprevizibil, nu poate fi înțeles decît parțial cu conceptele și metodologia folosite în perimetrul sportului. Situația s-a complicat mai ales datorită apariției mecanismelor de acțiune coordonată a jucătorilor. Acest nivel de interferență globală provoacă dificultăți serioase de comprehensiune și altor sectoare de cunoaștere, căci nu sîntem obișnuiți să abordăm asemenea fenomene, în care acționează concomitent o multitudine de factori (cauzalitate multivariabilă). Datorită cunoașterii insuficiente a modurilor în care acești factori sînt integrați, nu poate fi decît parțial controlată dinamica complicată a echipei, irosindu-se o parte din resursele disponibile. În felul acesta rămînem cantonați doar la suprafața jocului actual, ignorînd complexul mecanism generator, care asigură confuența sau osmoza, după reguli precise, a tuturor subsistemelor (compartimente, jucători, funcții) și factorilor de randament într-un sistem unitar, care tinde spre o dinamică de maximă coerență. Dezvoltarea acestui sport impune deci aprofundarea cunoașterii modificărilor survenite la nivelul temeliilor sale de organizare, conferind jucătorilor și antrenorilor posibilitatea angajării conștiente la solicitările fizice și psihice crescute ale pregătirii pentru activitatea competițională.

Odată cu apariția jocului cu toate forțele, a fost depășită „criza de temelii" ce și-a făcut simțită prezența și în acest domeniu, în prima jumătate a secolului nostru. Dar cum se explică depășirea liniarității tocmai în acest sport, știut fiind că diverse sectoare ale științei, apreciate pe drept cuvînt ca mult mai complexe, n-au putut realiza acest salt după secole de eroice eforturi ? Ar fi poate mai simplu să nu ne punem astfel de

întrebări incomode. Procedînd însă astfel am evita să analizăm unele evidențe ale civilizației noastre. Fenomenul este cu atît mai curios cu cît înăuntrul său se conjugă următoarele elemente : jocul de fotbal reprezintă o activitate umană relativ simplă în care predomină conduitele motrice ; dezvoltarea tacticii s-a realizat cu pași mărunți, prin modificarea așezării jucătorilor pe teren, urmărind apoi eficiența diverselor formule de joc ; concepția fotbalului total, apărută ca rezultat al unei cunoașteri nemijlocite, empirice, cultivă interacțiunile la toate nivelurile de organizare ale unei echipe.

Întrucît în jurul anului 1950 cunoștințele necesare pentru refundamentarea concepției de joc erau insuficiente, s-a procedat la divizarea problemei globale în subprobleme, rezolvabile pe cale empirică. Prin cumularea unui șir de soluții parțiale, adoptate vreme de aproximativ un sfert de secol, s-a ajuns în deceniul al optulea la soluția globală — sistemul total de joc — ca rezultantă spontană a perfecționării diverselor subsisteme ale echipei. Herbert Simon numește acest mod de dezvoltare „strategia rezultantei naturale", precizînd însă că soluțiile astfel obținute nu sînt optime, înscriindu-se doar în domeniul satisfăcătorului. Dacă evoluția fotbalului pînă la instaurarea noului sistem a fost posibilă prin strategia „încercării și erorii", odată cu revoluționarea tacticii de joc se creează condițiile pentru dezvoltarea lui prin soluții optime, în care factorul cognitiv dobîndește un rol deosebit. Cu cît nivelul de organizare al sistemului/echipă este mai ridicat, sporesc atît posibilitățile alegerii celor mai eficace soluții tactice, cît și capacitatea de previziune asupra comportamentului de ansamblu și individual.

În ultimă instanță, mutația apărută în cadrul fotbalului total se exprimă printr-o netă schimbare de atitudine a jucătorilor față de propria activitate, ai cărei indici de calitate au crescut notabil. Numai jucătorii ce dețin o temeinică pregătire psihologică pot evalua satisfăcător. De pildă, gradul lor de combativitate exprimă capacitatea de a rezista la dificultățile jocului și de a le învinge în mod activ. La realizarea lui participă pe lîngă o serie de factori exteriori, de influențare a stării subiective (pregătirea fizică, tehnică avansată, orientarea tactică) și curajul în asumarea riscurilor, un ridicat nivel de motivație, atitudinea responsabilă față de coechipieri și de sine însuși, stăpînirea rațională a situațiilor de joc, capacitatea de previziune, rezistență la stressuri etc. Aceste calități psihice devin indispensabile atunci cînd jucătorii trebuie să ia decizii rapide și adecvate situației de pe teren. Pe fondul unei pregătiri in-

tensive, talentul și combativitatea trebuie încurajate și dezvoltate, noul sistem facilitînd eliberarea jucătorilor din chingile constrîngerilor funcției de bază și angajarea lor prin opțiune, asumîndu-și responsabilitatea deciziilor și acțiunilor, în condițiile cunoașterii și respectării planului tactic al echipei.

Datorită caracterului său constructiv, disciplina tactică asigură posibilități reale de exprimare plenară și liberă jucătorilor, stimulîndu-le inițiativele care asigură creșterea randamentului ansamblului. Dar numai jucătorii care dețin un bogat registru de cunoștiințe tehnice și condiție fizică ireproșabilă se pot manifesta creator din punct de vedere tactic, servind optim interesele echipei în cele trei faze fundamentale. Ca atare, se impune reevaluarea raportului dintre libertatea de opțiune și conformismul tactic al jucătorilor, precum și corelarea lui cu alți factori de randament din cadrul sistemului total, în care gîndirea colectivă primează, mobilizînd rezervele de eficiență ale subsistemelor echipei.

Deși noua concepție creează premisele desfășurării unui joc de ansamblu mai organizat și eficace, puține echipe sînt deocamdată capabile să îndeplinească cerințele din ce în ce mai ridicate ale fotbalului total. Atît deficiențele de organizare ale subsistemelor echipei, cît și a corelării lor reciproce, se repercutează negativ asupra coeziunii ansamblului, diminuînd eficiența și spectaculozitatea acțiunilor întreprinse de către jucători. Vom semnala cele mai frecvente neajunsuri care apar la nivelul parametrilor jocului echipelor contemporane :

— sincronizarea insuficientă a compartimentelor, jucătorilor și funcțiilor ;

— orientarea prea defensivă a jocului de ansamblu în dauna ofensivei ;

— angrenarea unilaterală și inconstantă a jucătorilor la cele trei faze fundamentale, datorită carențelor de pregătire fizică și tehnică în regim de viteză ; precum și a oscilației stării psihice a jucătorilor ;

— abaterile jucătorilor de la disciplina tactică a echipei ;

— insuficienta asimilare și aplicare a principiilor tactice instaurate de sistemul total de joc.

În aceste situații poate să apară decalajul dintre concepția de joc total, adoptată de către o echipă, și posibilitățile fizice, tehnico-tactice și psihice ale jucătorilor, datorită unei pregătiri insuficiente sau greșit concepute de către antrenor, încît calitatea jocului de ansamblu nu poate atinge un nivel prea ridicat. Deficitul de organizare globală și de angajare individuală scad

forța ofensivă a echipei ; resursele jucătorilor fiind în mod compensator orientate spre asigurarea echilibrului și fortificarea defensivei.

Odată cu sesizarea „călcîiului lui Ahile" a fotbalului contemporan devenim conștienți de direcția spre care trebuie să ne îndreptăm pașii pentru perfecționarea, în viitorul apropiat, sistemului total de joc. Astăzi eforturile se concentrează pentru revitalizarea ofensivă a jocului și pentru creșterea spectaculozității, care va contribui la sporirea popularității fotbalului pe planeta noastră.

Avînd în vedere fenomenele generate de insuficienta valorificare a resurselor constructive și ofensive ale sistemului de joc total, vom reveni asupra acestui subiect, pentru a sugera soluții de remediere a neajunsurilor amintite.

CONTRIBUȚIA ȘTIINȚEI

În civilizația contemporană, și activitatea sportivă este tot mai legată de știință și tehnologie. Pentru a înțelege funcția pe care o joacă știința și tehnologia în lumea sportului, este nevoie să luăm în considerare interdependența a trei factori : știința ca atare (posibilitățile și orientarea sa), beneficiarii cunoștințelor științifice (antrenorii, jucătorii etc.) și nivelul de organizare în ansamblu a sportului de performanță. Al treilea element constituie factorul cel mai important, deoarece fără o organizare rațională și eficientă a ansamblului activității sportive contribuția științei la ameliorarea performanțelor ar fi iluzorie.

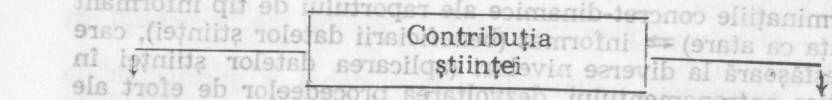
Deci modul de organizare al activității sportive „infuzează" determinațiile concret-dinamice ale raportului de tip informant (știința ca atare) ⇄ informat (beneficiarii datelor științei), care se desfășoară la diverse niveluri (aplicarea datelor științei în practica antrenamentului, dezvoltarea procedeelor de efort ale sportivilor, refacerea după efort etc.). Însă, raportul dintre știință și sport este astăzi reciproc (informat ⇄ informant), căci și sportul poate influența știința, punîndu-i la dispoziție cuceririle sale.

Atunci cînd sportul se situează pe poziția de receptor (informat) al datelor științei, vizează realizarea unei super-sinteze antropologice, avînd ca obiectiv ameliorarea performanțelor. Metoda aplicată în acest caz ar putea fi numită *multidisciplinară*, căci nimic din ceea ce reprezintă valoarea de ființă umană a sportivilor nu poate fi neglijat. Se evidențiază astfel mutația radicală intervenită în lumea sportului, respectiv reabilitarea viziunii sintetice, favorizînd actualizarea potențialului și valorii

integrale a sportivilor într-o civilizație în care spiritul de competivitate a crescut simțitor.

În general, cercetarea științifică în domeniul sportului progresează în raport cu nevoile specifice pe care le resimt diversele ramuri. Dar, pentru utilizarea cît mai promptă și eficientă a rezultatelor cercetării, antrenorii trebuie să cunoască principiile de bază ale disciplinelor științifice, cu scopul de a elabora programe funcționale adaptate specificului ramurii — pe termen scurt, mediu și lung — și de a facilita contactele cu experții științifici. Pe zi ce trece, programele și metodele de antrenament nu mai pot rămîne tributare empirismului și improvizației, ci dobîndesc caracterul de activitate lucid și eficient dirijată, întemeiată pe principii științifice clare și mereu revizuibile prin deschiderea lor la cerințele tot mai pretențioase ale practicii sportive.

Cunoștințele științifice, rațional aplicate, pot asigura atît perfecționarea *modelului autoorganizării*, în cazul jocurilor de echipă, cît și îmbunătățirea capacităților individuale ale celor ce se înfruntă pe terenurile sportive. De aceea, în turul de orizont pe care îl vom întreprinde, pentru a releva unele caracteristici ale colaborării tot mai strînse dintre sectoarele științei și lumea sportului, concentrîndu-ne atenția asupra fotbalului modern, vom respecta schema „dublei contribuții" :



Perfecționarea modelului autoorganizării echipei :

1. Cibernetica
2. Teoria generală a sistemelor
3. Teoria deciziilor
4. Teoria matematică a jocurilor
5. Psihosociologia

Îmbunătățirea capacităților individuale (jucătorul) :

1. Psihologia
2. Bioritmologia
3. Medicina
4. Pedagogia

CIBERNETICA

În numai trei decenii, cibernetica și-a impus principiile și limbajul interdisciplinar în aproape toate sectoarele de cunoaștere și acțiune umană. Sportul nu face excepție ; și în limbajul său putem detecta o serie de concepte ca : legătură inversă (feed-back), de-situare (pull-back), informație, redundanță, entropie, model, algoritm etc. După părerea unor specialiști se poate vorbi chiar de existența unei ramuri aparte, numită *cibernetica sportivă*, al cărei țel este ameliorarea practicii sportive.

Procesul de antrenament poate fi analizat din perspectiva *modelului retroacțiunii*, promovat în gîndirea științifică din a doua jumătate a secolului XX, de către cibernetică. Descoperirea diverselor sale verigi ne oferă posibilitatea elaborării unui algoritm al practicii sportive : „În procesul de pregătire, unde se realizează exersarea soluțiilor care vor fi date situațiilor din competițiile sportive, este vorba, de fapt, despre găsirea algoritmului execuției optime a sportivului. În felul acesta, crește eficiența procesului de antrenament" [1].

Cibernetica a contribuit și la aprofundarea mecanismelor procesului de conducere — din sistemele naturale, sociale și tehnice — descoperind o serie de condiții de eficiență : prezența organului de conducere, instituirea retroacțiunii cu sistemul condus, menținerea valorii informației, descrierea stării spre care tinde sistemul etc. Aplicarea acestor reguli poate impulsiona dezvoltarea metodelor de instruire sportivă. De pildă, cercetătorul român Ștefan Tüdös, folosind principiile cibernetici și teoriei generale a sistemelor, a elaborat un model al antrenamentului psihologic ce cuprinde mai multe subsisteme (efector, energetic, de stocare, activator și receptiv-rezolutiv), în vederea ameliorării ansamblului și a diverselor verigi ale practicii sportive [2]. În procesul de antrenament sînt implicate concomitent subsistemele amintite, dar în funcție de scopul urmărit condițiile experimentului pot fi simplificate, pentru formarea anumitor structuri operaționale la sportivi. Activitatea de performanță este o situație de limită, încît sistemul modelat trebuie să acționeze la nivelul capacităților sale maxime și totuși să-și păstreze stabilitatea, în virtutea conexiunilor multiple pe care le dezvoltă, atît intrasistemic, cît și intersistemic.

După anul 1970, a început să fie aplicat și în domeniul sportului *procedeul retroacțiunii* (*biofeed-back*), datorită căruia s-a

reuşit supunerea unor funcţii fiziologice, considerate înainte ca autonome, unui control voluntar. De pildă, sistemul musculaturii scheletice, sistemul cardio-vascular, mobilitatea stomacului, sistemul de termoreglare, funcţionarea creierului pot fi influenţate prin acest procedeu, care valorifică interacţiunea strînsă dintre procesele fiziologice şi cele psihice. În vederea aplicării unui antrenament prin retroacţiune este nevoie ca sportivul să sesizeze direct, prin intermediul unei aparaturi electronice, modificarea proceselor sale fiziologice şi concomitent să prelucreze cognitiv informaţiile pe care le posedă. Aceasta îi va permite să-şi dezvolte o strategie eficientă pentru controlul proceselor sale fiziologice. În anul 1973, Lazarus presupune că reacţiile fiziologice trebuie interpretate ca procese cognitive şi ajunge la concluzia că stressul depinde de înţelegerea ideatică a evenimentului declanşator, iar strategiile de acţionare prin *feed-back* pot fi exersate eficient doar în fazele de excitaţie redusă.

Pentru dezvoltarea unei strategii de reglare, se recurge la „manipularea" retransmisiei informaţiilor prin antrenor, conform principiului „credinţa te ajută să învingi sau cunoaşterea pericolului înseamnă învingerea lui", influenţîndu-se procesele fiziologice prin intermediul unor mediatori cognitivi sau somatici. În orice caz, metoda *biofeed-back* (B.F.B.) îi solicită pe sportivi să verifice eficienţa unor cunoştinţe de transmis şi reacţiile lor somatice, încît ajung să-şi însuşească măsuri pe care le aplică în mod dirijat, adică dobîndesc acces la stăpînirea tehnicii autoreglării sau autocontrolului. Eficacitatea acestor măsuri a fost dovedită în numeroase cazuri, dintre care amintim înlăturarea cefaleelor apărute datorită variaţiilor tensiunii arteriale, favorizarea proceselor de deconectare, diminuarea nervozităţii şi anxietăţii precompetiţionale, reducerea sensibilităţii la stress etc.

Aplicarea *biofeed-back*-ului în sportul de performanţă derivă, în accepţiunea unui grup de cercetători vest-germani (J. H. Christen, H. J. Sturm, J. R. Nitsch), din faptul că această metodă contribuie la stabilizarea unor stări psihovegetative favorabile. Sînt cunoscute reacţiile hipertonice psihovegetative ce apar la sportivi înainte de start, diminuîndu-le randamentul. Ele se caracterizează prin tahicardie, superexcitabilitate, încordare musculară etc. şi pot apare din cauza unor solicitări psihice (teama de start, frica de traumatisme şi de înfrîngere etc.) sau fizice (eforturi excesive). Or, antrenamentul prin B.F.B. determină modificări ale proceselor fiziologice şi cognitive,

obţinîndu-se diminuarea sau chiar dispariţia tulburărilor vegetative enunţate.

O altă aplicaţie interesantă a acestei metode constă în înlăturarea stărilor de contracţie musculară, ameliorîndu-se gradul de coordonare a mişcărilor sportivului. Contracturile musculare pot avea cauze psihice (teamă de traumatisme, de înfrîngere etc.) şi cauze fizice (solicitări musculare unilaterale). Or, în primul caz se apelează la principiul desensibilizării sistematice pentru eliminarea anxietăţii, iar în al doilea se aplică un antrenament B.F.B. pentru reducerea tonusului muscular.

Şi stările hipotonice negative (tristeţe, apatie, moliciune fizică) trebuie să beneficieze de acest tratament, căci ele au serioase repercusiuni asupra capacităţii fizice şi pot prejudicia chiar personalitatea sportivului în cauză.

Un alt domeniu de aplicare este cel al îmbunătăţirii procesului de refacere, după un efort fizic sau psihic al sportivului. În asemenea cazuri, el poate să-şi conştientizeze mai bine fazele deconectării, să se relaxeze mai profund, economisindu-şi astfel energia disponibilă.

Metoda B.F.B. şi-a dovedit eficacitatea şi în terapia tahicardiilor, stabilizarea frecvenţei pulsului la eforturi fizice crescînde, traumatisme musculare, perturbări ale inervării muşchilor etc.

În general, aplicarea procedeelor psihoregulatoare conduce la stabilizarea psihică a sportivilor. Dar cercetările se află într-un stadiu incipient şi lipsesc deocamdată unele cunoştinţe de bază cu privire la modul cum se realizează reglarea psihovegetativă în diverse condiţii de solicitare fizică şi psihică. Din această cauză, se impune aprofundarea cunoştinţelor privind procesele psihofiziologice, interacţiunea proceselor psihice şi fiziologice, precizarea legăturii dintre sistemele nervoase periferice, centrale şi autonome, pe de o parte, şi parametrii de performanţă, solicitare şi refacere, pe de altă parte.

Desigur, folosirea *calculatoarelor* pentru analiza detaliată a mişcărilor, pentru calcule statistice, pentru analiza procesului de antrenament etc. este utilă, dar apreciem că aportul cibernetici în sport se află încă într-un stadiu incipient. O serie de cercetători (Becher, Reichstein, Dressing) susţin că : „Procesele transmiterii şi aplicării informaţiilor devin tot mai importante pentru teoria şi practica sportului. Cercetarea problemelor le-

gate de transmiterea informațiilor în afara organismului uman, cît și problemele legate de obținerea informațiilor despre procesele din sport vor ajunge în prim plan" [3].

Obținerea informațiilor despre conduita adversarilor și coechipierilor joacă un rol decisiv în realizarea unei evoluții sportive eficace, fapt remarcat și de către Franck Schubert și Helmut Kirchgäsner : „O situație problematică se rezolvă atunci cînd pentru un sportiv ea nu mai conține nici o informație nouă ; adică problema a fost identificată (de exemplu, cunoașterea structurii probabilității) și s-a realizat o ordine maximă" [4]. Dealtfel, o rezolvare corespunzătoare nu poate avea loc decît atunci cînd informația depășește gradul de incertitudine al unei situații problematice. Căci, așa cum precizează F. Schubert și H. Kirchgässner, în procesul de realizare a unor sarcini complexe fiecare dintre acțiuni se bazează pe sesizarea unei situații (aici — așa — acum), cu caracter pluralist. Sportivii simt caracterul incert al acestei situații, care implică o multitudine de probleme de rezolvat (selecția criteriilor, sinteza lor, luarea deciziilor).

Fitts și Posner au dovedit în anul 1967 că, în cadrul anumitor limite, performanțele umane variază invers proporțional cu incertitudinea exterioară, a mediului. Deși comportamentul sportiv nu se poate explica doar prin mecanismele care reduc incertitudinea, modelele de manipulare ale informației ne ajută să înțelegem mai bine unele aspecte ale jocurilor sportive. De pildă, putem depista originea unor defecțiuni survenite în procesul informațional (*output, input* sau în centrii de prelucrare), să le estimăm și să luăm măsuri pentru eliminarea lor. Se știe că individul uman deține o capacitate limitată de a recepta și prelucra informații. Or, dacă are la un moment dat prea multe incertitudini de rezolvat, sistemul poate deveni saturat sau supraîncărcat, situație care dăunează performanței sale.

Tacticile ofensive în sistemul de joc total se axează tocmai pe încercarea de a crea incertitudine în apărarea adversă ori de a-i furniza informații înșelătoare. Dealtfel, echipa care declanșează acțiuni imprevizibile obține avantaj, derutîndu-și adversarii prin folosirea deopotrivă a incertitudinilor temporale, spațiale și evenimențiale. De exemplu, schimbarea ritmului de joc, a direcției de atac, a locului dintre coechipieri, șuturile de

la distanță, contraatacurile ș.a.m.d. reprezintă tot atîtea mijloace care, ingenios combinate, împiedică adversarul să-și construiască un sistem defensiv eficace, întrucît se află mereu amenințat de varietatea acțiunilor de atac posibile.

Prin urmare, folosirea unor variante de atac flexibile și imprevizibile constituie arma cea mai eficace pentru destrămarea blocurilor defensive supraaglomerate din fotbalul contemporan. Din această rațiune, în faza finală a atacului, ritmul de joc se accelerează, iar mișcările jucătorilor fără minge și pasele devin derutante. De cele mai multe ori, reușesc să obțină victoria cei care se aliază cu întîmplarea și creează panică în tabăra adversă. Căci surpriza, repetată și necontrolată în timp util, declanșează efecte disociative și asupra celor mai organizate apărări.

TEORIA GENERALĂ A SISTEMELOR (T.G.S.)

Nu se confundă cu cibernetica, deoarece conținutul sistemului cibernetic se realizează la un singur nivel de diferențiere, în care își face simțită prezența cauzalitatea în circuit, datorită intervenției buclei de conexiune inversă (*feed-back*). Or, există și sisteme mai complexe, determinate nu de factori structurali intrinseci, ci de raporturile dintre elementele componente și ambianță. În aceste cazuri este depășită atît cauzalitatea liniară, cît și cea în circuit, iar determinarea lor rezultă din interacțiunea dinamică a multor variabile (*cauzalitate neliniară*).

Teoria generală a sistemelor, studiind legile de organizare în complexitatea fenomenelor, inaugurează o nouă viziune, de tip interdisciplinar, care acordă prioritate interacțiunilor interne și externe ale elementelor unui sector de realitate. Deci ne interesează atît structura sistemului, care rezultă din conexiunea elementelor sale, cît și influența reciprocă a sistemului cu mediul înconjurător. De aceea, astăzi se recurge cu tot mai mult curaj la teoria generală a sistemelor (T.G.S.) pentru înțelegerea și perfecționarea tacticii complexe promovate de jocurile sportive. Iar această nouă orientare vizează înfăptuirea unui mănunchi de obiective, dintre care cele mai importante sînt trecerea de la gîndirea analitică la cea sintetică, promovarea ideii

că echipa reprezintă un sistem cu caracteristici neliniare, în permanentă constituire și revizuire (autoorganizare).

Sergiu Tămaș propune următoarea clasificare a modalităților de cercetare sistemică [5]:

Abordarea sistemică
- Teoria generală a sistemelor (T.G.S.).
- Teorii particulare ale sistemelor
  - Cibernetica
  - Teoria informației
  - Alte abordări matematice (cercetarea operațională, studiul sistemelor vagi etc.)
  - Teoria sistemelor sociale.

În cadrul metodologiei sistemice se realizează, pe lîngă o netă schimbare de atitudine, și o concomitentă deplasare de concepte:

elemente	→ansamblu
mecanisme	→funcționare (fiziologie)
relație	→interdependență
analiză	→sinteză
discontinuu	→continuu
valori și obiective	→mijloace și resurse

Aplicarea metodelor promovate de teoria generală a sistemelor a condus la abandonarea concepției despre comportamentul liniar al sistemelor sociale: „Explicațiile simpliste privind legăturile cauzale între diferiți factori care intervin în dinamica sistemelor conduse au fost înlocuite cu imaginile despre interacțiunile cibernetice de tip *feed-black*, mai explicite și mult mai apropiate de complexitatea realității sociale" [6].

În teoria sistemelor distingem, după O. Lange, trei grupuri de noțiuni [7]:

Planul obiectelor analizate	Delimitarea și descrierea stării elementelor	Descrierea riguroasă a realității
— elementul activ	— intrările și ieșirile sistemului	— vector
— legăturile elementului	— echilibrul sistemului	— matrice
— sistemul	— stabilitatea	
— structura	— autoreglarea sistemului	

Analiza pe care am întreprins-o în capitolul anterior privind logica internă a jocului total se încadrează în această arie ideatică. Cunoașterea modului în care evoluează organizarea unei echipe, caracterizată prin conexiuni multiple, ne cere să ne orientăm atenția asupra factorilor sau variabilelor ce îndeplinesc un rol decisiv în comportarea sistemului condus. Asemenea variabile-cheie exercită o acțiune de amplificare a coerenței unei echipe; de aceea, le numim *inductori de organizare*. Dar acești factori nu sînt localizați acolo unde poate ne-am așteptat să-i găsim în mod empiric, căci are loc o schimbare a modelului cauzalității, în sensul trecerii sale din liniar în neliniar. Or, gîndirea empirică fiind incapabilă să cuprindă interdependențele simultane dintre jucătorii polivalenți, rezultă că numai o parte a devenirii colective poate fi înțeleasă și modelată intuitiv.

Dacă în fotbalul clasic procesul deciziei se baza pe cunoașterea relațiilor liniare de la cauză la efect, în cel caracterizat prin concomitența acțiunilor este nevoie de a depăși cadrul adaptării stricte și de a îmbrățișa calitatea anticipării. Deci gîndirea fotbalistului trebuie să devină sintetică și anticipativă, să cultive și să controleze interacțiunile complexe ce se ivesc în timpul desfășurării unei partide. Or, lanțul de conduite integrative presupune îmbunătățirea aptitudinii jucătorilor de a stabili noi conexiuni, precum și dezvoltarea conștiinței răspunderilor comune pentru înfăptuirea scopului urmărit: „Fără integrarea individului într-o formă colectivă, în absența căreia însăși entitatea sa se desființează, înmănuncherea voințelor pentru a susține un proces de dezvoltare proprie este imposibilă" [8].

Deci în fotbalul total apar noi aspecte, care configurează tipul de complexitate propriu acestui joc colectiv :

Aspecte	Tipul de complexitate
— interşanjabilitatea jucătorilor	— sinteză policentrică
— operaţiuni în domeniul calităţii	— decizii multicriteriale
— atitudine anticipativă	— determinism plurivalent
— perceperea totalităţii	— caracter de sistem autoorganizat
— simultaneitatea acţiunilor individuale	— logică circulară, concepte vage

Participarea simultană a jucătorilor nu înseamnă abolirea cauzalităţii sau înlocuirea acesteia cu un lanţ de conexiuni prin contingenţă, ci instaurarea unui tip de determinism sintetic, de reunire a acţiunilor individuale prin intervenţia unor *lideri*. A. Ribeiro de Silva distinge mai multe tipuri de lideri, care mobilizează în jurul lor resursele fizice şi tehnico-tactice ale coechipierilor : [9]

— socio-emoţional : cel care realizează eliminarea conflictelor şi calmarea echipierilor ;

— moral : menţinerea entuziasmului combativ ;

— strateg : conduce tactic jocul echipei, adaptîndu-l în funcţie de situaţia (aici-aşa-acum) de pe teren.

Fără intervenţia liderilor nu s-ar putea realiza coerenţa echipei, respectiv caracterul său autoreglat, prin care deciziile şi acţiunile colective devin responsabile de sine.

Datorită folosirii conceptelor şi metodelor teoriei generale a sistemelor dobîndim o imagine mai profundă a complexităţii sistemului de joc total, care valorifică deopotrivă funcţiile, relaţiile şi interacţiunile jucătorilor. Spre deosebire de metoda structuralistă, centrată pe studiul relaţiilor orizontale dintre elemente, teoria sistemelor se axează pe interacţiune, promovînd o atitudine prin excelenţă interdisciplinară : „Superioritatea metodologiei sintetice constă în abordarea integrităţii, autocorectării, autoorganizării şi ierarhiei sistemelor“ [10].

Deşi termenul de *sistem cu autoorganizare* a fost propus încă din anul 1947, de către W. Ross Ashby, nici pînă astăzi nu s-a conturat o definiţie satisfăcătoare. În concepţia lui B. G. Iudin, aceste sisteme pot să-şi schimbe structura în contextul interacţiunii lor cu mediul, păstrîndu-şi în acelaşi timp integralitatea. Acţionînd, deci, în limitele propriei ambianţe, ele

pot să-şi aleagă una dintre liniile posibile de conduită. Cu toate că în funcţionarea lor intervin o serie de factori, care variază în limite largi, sînt capabile să-şi amelioreze controlul, reglarea sau comanda unor procese complexe (autoorganizare). Deci nu putem reduce autoorganizarea doar la procesul adaptării în raport cu mediul (adversarul, în cazul fotbalului) ci trebuie să luăm în considerare şi interacţiunea elementelor din interiorul sistemului.

Cu cît sistemul (echipa) este mai complex, cu atît manifestă mai pronunţat tendinţa de închidere, pentru a dăinui conform propriei sale organizări. Însă, sistemele sociale fiind prin natura lor deschise, sînt mereu ameninţate de variaţi factori perturbatori. Răspunsul la asemenea provocări constă într-un efort organizator, de generare a unor structuri ori de restructurare a celor existente.

Desigur, dintre tipurile de sistem posibile ne interesează în mod deosebit cele cu autoorganizare, întrucît au aplicabilitate directă în tematica pe care o dezvoltăm, echipa putînd fi echivalată cu un astfel de sistem.

În cadrul unui sistem/echipă, ordinea ansamblului nu este proporţională cu numărul legăturilor acţionale sau informaţionale, ci depinde de gradul adecvării lor la cerinţele impuse de riposta adversarului. Spre deosebire de alte tipuri de sisteme, elementele active ale echipei sînt concomitent „părţi“ şi globalităţi independente (persoane cu aspiraţii şi scopuri proprii). Fiind dotată cu diverse legături interne şi conexiuni externe, echipa urmăreşte realizarea unor scopuri care se schimbă neîncetat. În comparaţie cu sistemele simple, care au un grad ridicat de stabilitate, cele de tipul echipei sînt mai labile, deoarece necesită realizarea concomitentă a mai multor funcţii specifice. Or, blocarea unora dintre ele se repercutează asupra funcţionalităţii sistemului. De aceea, el trece de la o variantă de stabilitate la alta, căutînd să realizeze fiecare funcţie în parte, ceea ce atrage după sine schimbarea legăturilor şi acţiunilor.

Stabilitatea fiind dinamică (pulsatorie), creşte sensibilitatea sistemului faţă de factorii perturbatori, şi odată cu ea posibilitatea apariţiei disfuncţiilor. Şi siguranţa de funcţionare (fiabilitatea) a sistemelor complexe este mai redusă în comparaţie cu a celor simple, care posedă structuri mai rezistente la impactul cu factorii entropizanţi. În schimb, sistemele sociale pot compensa această fragilitate, prin capacitatea de substituire a legăturilor informaţionale sau preluarea funcţiilor de către cei-

lalți membri ai grupului. În acest mod, se asigură atît continuarea acțiunii în sistem, cît și răspunsul adecvat la solicitările exterioare. De pildă, în sistemul de joc total defecțiunile ivite sînt corectate datorită polifuncționalității jucătorilor și substituirii lor reciproce. Așa se explică de ce sistemele hipercomplexe pot suporta diverse influențe din afară, prelucrîndu-le în mod propriu.

În sînul unei echipe pericolul dezorganizării nu provine exclusiv din afară, ci mai ales dinăuntrul sistemului. Iar factorii perturbatori derivă din tendința de multiplicare excesivă a legăturilor, soldată cu diminuarea eficienței acțiunilor sale. Încetinirea ritmului de joc declanșează aceleași efecte. Alteori, înregistrăm învechirea legăturilor informaționale sau acționale dintre jucători, încît sistemul nu mai poate răspunde adecvat factorilor de influență. În aceste cazuri dezordinea crește, sistemul își diminuează capacitatea de autoorganizare și devine nefuncțional. Astfel, putem înțelege de ce tacticile de temporizare influențează negativ randamentul unei echipe, iar folosirea unor formule de joc rigide sau învechite, chiar dacă echipa este formată din jucători de valoare, poate reduce notabil eficacitatea. În această situație, structura de acțiune este depășită de dinamica parametrilor în care acționează sistemul. Datorită creșterii valorii lor, entropia poate perturba funcționarea sistemelor (cu autoorganizare), încît pentru asigurarea echilibrului și randamentului trebuie să se valorifice resursele de creativitate ale componenților : „sistemele sociale pot duce lupta cu presiunea dezorganizatoare numai prin creșterea permanentă a ordinii lor interioare, prin ridicarea nivelului de eficiență a acțiunii creatoare a oamenilor, prin reînnoirea relațiilor și structurilor, ca arme ce se opun entropiei“ [11].

Pe măsură ce organizarea jocului colectiv crește, se schimbă însuși caracterul reglării, în sensul că ansamblul exercită o influență mai mare asupra părților componente. De pildă, în fotbalul total se instituie controlul jocului individual prin cel colectiv, iar echipa nu reprezintă doar o sumă, ci amplificarea prin convergență a contribuțiilor individuale. De asemenea, cu cît complexitatea sistemului este mai mare, cu atît sporește și gradul diferențierii elementelor componente. De pildă, cele trei funcții ale jocului de fotbal sînt ireductibile între ele, iar pe această eterogenitate rodește „jocul total“, care în ultimii ani manifestă tendința de a evolua spre cel de tip sinergic, prin amplificarea gradului de interdependență dintre jucători. Or, așa

cum am arătat, creșterea gradului de integrare nu conduce la pierderea autonomiei jucătorilor, ci la sporirea ei și concomitenta îmbogățire a registrului lor funcțional.

Creșterea funcționalității sistemului cu autoorganizare și a componentelor sale respectă anumite reguli. Ele trebuie cunoscute, din rațiuni practice, căci astfel vor putea fi detectate și explicate stările entropice care pot apare și, în același timp, se vor găsi mijloacele potrivite pentru remedierea lor. Cauzele disfuncțiilor sînt multiple. La nivelul intrărilor sistemului pot acționa factori perturbatori puternici, care reușesc să-l traverseze, atunci cînd este depășită capacitatea de rezolvare a sarcinilor prin autoreglare. Și la ieșirile acestuia pot apare variații temporare, dar ele sînt mai ușor corectabile. O altă sursă de disfuncții o constituie modificarea proceselor informaționale, care își au sediul înăuntrul sistemului. Ele pot fi detectate la nivelul diverselor etape : prelucrarea, vehicularea și reglarea prin interacțiuni a informațiilor. A treia sursă disfuncțională poate fi viteza redusă de reacție la provocările ce vin din afara sau dinăuntrul sistemului. De fapt, în acest caz sistemul devine inerțial, răspunzînd cu întîrziere la sarcini.

Viteza de reacție este dependentă de natura unor procese care se desfășoară în sistem :

— funcționalitatea conexiunilor informaționale și circulația informațiilor ;

— promptitudinea deciziilor și aplicarea lor în practică ;

— activitatea de autoreglare.

Pentru optimizarea acestor procese se impune controlul eficienței prin rezultatele obținute, stimularea independenței membrilor grupului, simplificarea structurilor de decizie și acțiune, adoptarea unui stil de conducere democratic etc. Deși măsurile din sfera conducerii pot contribui la creșterea vitezei de reacție a sistemului, și la limitarea fenomenelor entropice, pentru creșterea funcționalității sale este necesar să luăm în considerare și alte corelații : „În fond, nu se urmărește creșterea în sine a vitezei, ci viteza de reacție funcțională este dependentă mai ales de mecanismul obiectiv care fundamentează acțiunea operațională a subsistemului în cauză și-l obligă să-și intensifice circuitele, făcîndu-l mai dependent de funcție“ [12]. Prin urmare, acest mecanism situat în afara sistemului măsoară eficiența acțiunilor nu conform unor indici globali, ci după modul de răspuns cît mai adecvat la funcția pe care o are de îndeplinit echipa.

Pentru creşterea funcţionalităţii unui sistem cu autoreglare este nevoie, în accepţiunea lui Haralambie Ene, de perfecţionarea interdependenţelor dintre trei factori : 1. **Funcţia.** Sistemul a fost creat pentru satisfacerea unei funcţii, iar în raport cu îndeplinirea ei putem aprecia eficienţa conducerii şi acţiunii sale.

2. **Mecanismul obiectiv.** Asigură ca sistemul să fie dependent faţă de cerinţele funcţiei, atît în privinţa finalităţilor sale, cît şi a acţiunilor şi conducerii. El se exprimă ca o reţea de relaţii şi indicatori, prin care sistemul poate fi apreciat şi corectat din perspectivă funcţională. De aceea, este socotit elementul de bază al celor trei factori interdependenţi. 3. **Viteza de reacţie.** Deşi poate fi ameliorată, prin măsurile amintite, este controlată de către mecanismul obiectiv de legătură dintre sistem şi funcţie, care va mobiliza şi factorii de conducere la găsirea unor mijloace de evitare a proceselor ce sporesc dezordinea.

Prin urmare, autoreglarea nu trebuie să conducă la autonomia sistemului faţă de funcţie. Dimpotrivă, se impune ca mecanismul de control să acţioneze tot mai riguros, ca rezultat al unor necesităţi interne ale sistemului. Fotbalul actual valorifică acest principiu, căci autonomia de acţiune a unui jucător se întemeiază pe angajarea în realizarea sarcinilor jocului colectiv.

Abordarea sistemică constituie una dintre cele mai fecunde metode ştiinţifice pentru investigarea proceselor în calitatea lor de complexităţi ireductibile la elementele constitutive. Investigarea din această perspectivă a caracteristicilor fotbalului total ne permite să degajăm o serie de concluzii :

— echipa are un comportament şi proprietăţi de ansamblu ce nu aparţin componentelor sale ;

— performanţele diverselor subsisteme (compartimente, jucători, funcţiile jocului) depind de randamentul echipei ca întreg ;

— dinamica jucătorilor şi mingii se realizează prin mecanisme mai complexe decît cele de tip cibernetic — dependenţele neliniare — sporind capacitatea lor de reacţie şi randament ;

— jucătorii îşi pot modifica poziţia şi rolul în cadrul echipei, încît ansamblul se reorganizează în raport cu varietatea situaţiilor de pe teren.

Deci gîndirea sistemică ne oferă elemente de sprijin pentru elaborarea unui model de autoorganizare a echipei cu următoarele atribute : capacitate de echilibru, viteză de reacţie, flexibilitate, autocontrol, creativitate, nivel ridicat de performanţă.

TEORIA DECIZIILOR

Activitatea sportivă poate fi interpretată şi ca un lanţ al conduitelor de decizie. În ultimii ani, studiul procesului de conducere şi decizie a dobîndit un fundament cibernetico-matematic, iar conceptele de stare dinamică, feed-back, stabilitate etc. sînt folosite cu mai multă competenţă şi stăruinţă : „Abordarea dinamică a procesului de decizie a căpătat un cadru nou. Văzut ca un proces de sinteză, el poate fi modelat speculînd ideea de confluenţă şi conceptul de pull-back din teoria categoriilor, pentru a da o imagine nouă asupra homeostaziei, echilibrului şi stabilităţii structurale“ [13].

Decizia avînd şi în fotbal un caracter multifactorial, implică un proces de integrare a criteriilor adecvate diverselor situaţii de joc. Prin urmare, jucătorii trebuie să-şi perfecţioneze *gîndirea operaţională*, pentru ca din repertoriul de variante tactice şi de procedee tehnice să aleagă, cît mai rapid şi adecvat, soluţia optimă şi să acţioneze în condiţiile unei confruntări de forţe mereu schimbătoare. Căci confruntarea sportivă presupune, susţine psihologul sovietic Ioseliani, pe lîngă o motricitate dezvoltată, şi posibilitatea de a gîndi şi înţelege prompt o situaţie, modificînd în funcţie de circumstanţe strategia şi tactica iniţială.

Nu putem despărţi motricitatea de calitatea operaţiilor intelectuale, sportul angajînd global fiinţa umană şi contribuind la dezvoltarea ei multilaterală. Printre aptitudinile intelectuale pe care trebuie să le posede un sportiv de performanţă, un loc central îl ocupă capacitatea de previziune : „În luarea deciziilor pentru utilizarea unui anumit element într-o competiţie, sportivul se orientează, pe lîngă altele, după probabilităţile subiective de apariţie a unui eveniment. El are în vedere continuu posibilitatea anumitor elemente şi procedee aplicate de adversar şi şansele de realizare a propriilor acţiuni de atac sau apărare“ [14]. Dealtfel, sportivul realizează o continuă balanţă între probabilitatea obiectivă şi cea subiectivă a unui eveniment sau a unor situaţii de joc : „Pe baza «modelului intern» alcătuit de un sportiv pe temeiul experienţei acumulate, se constituie anumite reguli, care reprezintă anticipările şi presupunerile situaţiei într-o luptă sportivă. Prin acestea un sportiv este în stare să prevină situaţii viitoare“ [15].

În afara opţiunilor univoc determinate, sportivii sînt nevoiţi să adopte frecvent decizii de tip *probabilistic*. Or, cu cît ne

găsim în fața unui fascicul mai bogat de alternative ale acțiunii, cu atît incertitudinea fenomenului se amplifică, iar probabilitatea apariției unei anumite situații se diminuează. În fotbalul de azi, jucătorul dispune rar de informații univoce privind faza de joc în care este angrenat. De aceea, el actualizează o anumită soluție tactică însușită în timpul antrenamentelor și aplicată creator în cadrul competițiilor. Ea trebuie integrată în strategia conduitei echipei și presupune parcurgerea următoarelor etape operaționale :

a) analiza și orientarea în condițiile concret-dinamice ale întrecerii ;

b) inițiativa și decizia ;

c) execuția și controlul acțiunii.

Aceste elemente, integrabile în schema autoorganizării și autofinalității, se intercondiționează reciproc în cadrul diverselor faze. Capacitatea de analiză și orientare a jucătorului modern a crescut în comparație cu cel din sistemul WM, care era îngust specializat și deținea o arie restrînsă de acțiune. El trebuie să se deplaseze pe tot cîmpul de joc, să se orienteze în orice situație pentru a rezolva multiplele sarcini impuse de desfășurarea partidei.

Așa cum am arătat, de-situarea (*pull-back*) în jocul individual instituie o retroacțiune (*feed-back*) în jocul colectiv. Necesitatea respectării acestui raport derivă din faptul că procesul deciziei reunește caracterele discontinuității și continuității, în sensul că îndeplinirea unei sarcini de către un jucător (discontinuitate) se axează pe participarea globală a coechipierilor la respectiva fază de joc. Atît decizia individuală cît și cea colectivă se caracterizează prin conflictul unor criterii, care poate fi rezolvat doar prin sinteza lor. Dealtfel, orientarea deciziei vizează atingerea stării de echilibru dinamic la nivelul echipei, prin acțiunea principiului retroacțiunii (feed-back), care la rîndul său controlează acțiunile individuale. De fapt, retroacțiunile pe care le stabilește un jucător cu coechipierii furnizează determinațiile concrete ale prestației sale, semn al superiorității deciziei și acțiunii colective asupra celei individuale :

— Decizia colectivă este mai solid întemeiată și mai eficientă, întrucît registrul de soluții tactice ale echipei este mai larg decît simpla însumare a repertoriilor individuale. Dealtfel, așa cum am arătat, decizia colectivă beneficiază de un referențial multiplu — compartimentele echipei — în raport cu cea individuală, dependentă doar de funcția pe care trebuie să o îndeplinească jucătorul la un moment dat.

— Decizia colectivă este mai realistă, exprimînd posibilitățile integrale ale echipei, iar riscul erorilor este mai redus, deoarece acționează principiul complementarității funcțiilor și aptitudinilor psihice ale jucătorilor. Chiar dacă jucătorii aleg soluții tehnico-tactice optime în oricare dintre situațiile unei partide, prin însumarea lor nu se obține un joc de ansamblu eficient.

— Caracterul creator al deciziei colective este mai accentuat, grupul fiind un stimulator al noilor variante de decizie și acțiune. În plus, el își asumă o capacitate de risc mai ridicată decît jucătorul și găsește mai ușor soluții pentru a depăși situațiile dificile, tocmai datorită supleții de organizare (cvasialeatorie).

— Spre deosebire de individ, colectivul posedă, în orice moment, o forță de mobilizare sporită, precum și un control mai eficient al deciziilor.

În fotbalul perfecționat responsabilitatea individuală are origini și criterii obiective, exterioare, jucătorul fiind răspunzător față de cerințele și scopurile pe care le urmărește tactica colectivă. În acest cadru se urmărește trecerea de la participarea unor jucători la construirea acțiunilor de joc la autoangajarea responsabilă și creatoare a tuturor membrilor echipei. Deci în microdeciziile pe care le adoptă un jucător se simte interacțiunea cu coechipierii, „celălalt" nefiind doar un element cumulativ, ci o prezență vie care influențează comportamentul tuturor subiecților.

În cadrul fotbalului total jucătorii acționează unul asupra altuia, în mod complementar, schimbînd continuu mesaje, încît posesorul mingii poate să aleagă apelul tactic cel mai convenabil. Dar opțiunea individuală trebuie să ofere soluții avantajoase de acțiune coechipierilor pentru a nu fragmenta jocul de ansamblu, întrerupînd circulația mingii. Deci este controlată prin criterii care aparțin domeniului tacticii colective, permițînd adaptarea comportamentului jucătorilor la factori circumstanțiali variabili. De fapt, ceea ce se schimbă odată cu succesiunea fazelor de joc este dependența funcțională a fiecărui jucător în raport cu coechipierii și cu adversarii (feed-back). Odată cu creșterea coeziunii ansamblului, fiecare echipier se identifică cu partenerii, deși nici unul nu poate renunța la propriul mod de a gîndi și reacționa. Dealtfel, în cadrul sistemului total jucătorul reprezintă o parte din structura ansamblului și concomitent o entitate independentă, cu scopuri, motivații și aspirații personale, distincte de ale celorlalți.

În rezolvarea situațiilor complexe jucătorii trebuie să evalueze și să armonizeze cerințele externe (criterii extrinseci) cu posibilitățile lor interne (criterii intrinseci) în condițiile atît de schimbătoare ale noului sistem de joc. Avînd în vedere că atît jucătorii, cît și echipa, acționează în condiții de relativă incertitudine, deoarece nu dispun de întreaga informație relevantă pentru situația de pe cîmpul de joc, cu cît nivelul de cunoaștere individual și colectiv este mai ridicat, sporesc șansele adoptării unor soluții tactice eficiente, capacitatea de predicție privind conduita echipei. Din păcate, optimarea deciziilor la nivelul diverselor componente ale echipei nu conduce prin cumulare la obținerea aceluiași rezultat la nivelul ansamblului. Chiar dacă jucătorii aleg variantele cele mai eficiente de decizie și acțiune, nu înseamnă că în cadrul jocului colectiv se realizează soluția tactică optimă, deși uneori ar putea fi satisfăcătoare din anumite puncte de vedere. În consecință, se urmărește dezvoltarea acestui sport în direcția accentuării intereselor și scopurilor colective, care formează cadrul fundamental de referință pentru îmbunătățirea sistemului de joc total.

TEORIA MATEMATICĂ A JOCURILOR

Jocurile sportive reprezintă situații complexe de interacțiune, de colaborare sau de conflict, astfel încît se pretează la analiza prin metodele oferite de teoria matematică a jocurilor strategice, formulată în anul 1944 de către J. Neumann și O. Morgenstern.

În general, activitatea sportivă reprezintă un excelent mijloc de exersare și dezvoltare a comportamentului interpersonal, deoarece jocul presupune [16] :

— asumarea unor roluri și respectarea unor reguli specifice ;

— stabilirea de noi relații interpersonale, atît în interiorul, cît și în afara activității propriu-zise de joc ;

— posibilitatea verificării relațiilor cu coechipierii și adversarii ;

— dependența succesului și eficienței acțiunilor unui jucător de conduita coechipierilor ;

— analiza retrospectivă și de anticipare a relațiilor interpersonale ;

— învățarea comportamentului de negociere ;

— elaborarea și testarea unor strategii de interacțiune dintre jucători.

În general, jocul este socotit un model mintal al unor situații reale, fiind folosit ca element de mediere între proiectul unei acțiuni și înfăptuirea ei. Se urmărește optimizarea previziunii și deciziei, prin adoptarea de către individ a unei „strategii a libertății", care vizează sporirea eficienței acțiunii și a responsabilității față de ea. Teoria matematică a jocurilor își propune elaborarea cît mai riguroasă (formalizată) a unei asemenea strategii, concentrîndu-și aria preocupărilor pe alegerea comportamentelor optime în cadrul situațiilor conflictuale, așa cum sînt și cele promovate de către jocurile sportive, în care libertatea de opțiune este prezentă într-o formă implicită.

În accepțiune matematică, jocul se caracterizează prin anumite reguli, care indică variantele de acțiuni posibile ale jucătorilor, succesiunea mutărilor, rezultatul la care conduc etc. Iar strategia conturează modul de comportare al jucătorului în fiecare dintre situațiile posibile. Acțiunile se execută în virtutea libertății de alegere între mai multe variante disponibile. În acest cadru, libertatea de decizie apare ca premisă axiomatică pentru desfășurarea jocului strategic.

Jocurile în care apar atît relații de coaliție cît și conflictuale sînt cele mai complexe, dar și cele mai frecvent întîlnite. Este cazul jocurilor cu trei participanți, numite *triade*, în care rolul celui de-al treilea devine covîrșitor, căci spre deosebire de jocurile strict conflictuale (diade) partenerii își pot schimba strategiile aleatoare și pot miza pe elemente surprinzătoare. Abilitatea de a comunica eficient cu ceilalți reprezintă caracteristica fundamentală a jocurilor cooperante, în contrast cu cele competitive, în care comunicarea deține un rol minor.

În cadrul triadei putem să selectăm coaliția proprie optimă, să elaborăm algoritmi de recunoaștere a variantelor tactice de joc și să facem predicții asupra desfășurării viitoare a unei partide [17]. Și problema surprizei poate fi formulată în acest context : care este strategia aleatorie ce poate asigura profitul maxim ? De fapt, triada se comportă ca un sistem cibernetic cu retroacțiune, în care strategia adoptată de fiecare membru influențează pe ceilalți. Ei urmăresc cîștigul mediu maxim, care este cel mai sigur, pierderea înregistrată fiind minimă.

Principiul cîștigului mediu maxim îl regăsim în practica fotbalistică, asigurarea echilibrului la nivelul ansamblului fiind sarcina permanentă a fiecăruia dintre jucătorii unei echipe. Dar

cel mai fructuos aspect îl constituie abordarea prin prisma teoriei jocurilor a raportului complex dintre individ și microgrupul său de inerție. De pildă, aplicarea principiului minimax ne ajută să stabilim o strategie optimală, care poate îndeplini rolul de arbitru sau de observator extern în cadrul interacțiunii dintre jucător și echipă. Acesta va controla ca nici unul dintre parteneri să nu obțină maximul de avantaj dorit, ci un cîștig mediu, evitîndu-se în acest fel catastrofa comună. Prin urmare, atît libertatea absolută cît și subordonarea totală sînt excluse în cadrul jocurilor bazate pe strategia minimax ; conflictul dintre cei doi parteneri (individ-microgrup) atingînd un punct de echilibru.

Asigurarea în timp a acestui echilibru se realizează prin repetarea strategiei optimale, care este avantajoasă față de cîștigul maxim, amenințat de anihilare în orice moment. Soluția optimă presupune ca jucătorul să renunțe la o parte din libertatea sa, integrîndu-se în cadrul echipei și acționînd pentru realizarea scopurilor colective. Prin urmare, libertatea individuală nu are în acest context decît o valoare relativă, exercitîndu-se cu maximă eficiență datorită cuplării mecanismelor deciziei individuale și celei colective.

Din punct de vedere matematic, situațiile de alegere se pot clasifica în medii și extreme. În cele medii putem sesiza condiționările de context ale opțiunii umane. În situațiile extreme se developează mai ales determinările personale ale actului decizional și, orice soluție ar alege, individul intră în conflict cu normele grupului încălcînd una dintre interdicțiile sale. Așadar, în caz de asumare a riscului situația este trăită ca o stare de „condamnare“ (Sartre) sau ca o „constrîngere maximă“ (Cohen, Brehm), încît individul ar prefera să nu ia decizii în asemenea condiții.

Aprecierea unei situații și previziunea modului de evoluție a jocului sînt componente de bază ale strategiei fotbalistice, care urmărește să valorifice la maximum șansele de succes ale unei echipe, atunci cînd sînt cunoscuți atît factorii favorizanți, cît și opozițiile probabile. În general, strategia echipei trebuie să asigure distribuirea judicioasă a propriilor forțe pe teren și concomitent să îngrădească libertatea de acțiune a adversarului, păstrînd astfel inițiativa de acțiune pentru a declanșa atacuri surprinzătoare.

În situațiile extreme, denumite în limbajul sportiv *stări limită*, individul stabilește o balanță între „funcția de risc“ și cea de „utilitate“ pentru a minimiza riscul. Comportamentul adaptativ la condițiile dificile, intens solicitate fizic și psihic, presupune orientarea în complexitatea situației, concentrarea atenției asupra factorilor de stress, pentru a-i localiza și reduce astfel daunele posibile. Un important factor stressant îl constituie evaluarea conștientă a pericolului, care declanșează trăiri afective neplăcute (teamă, neliniște, anxietate). Deși în stările limită sportivii recurg la principiul minimax pentru a limita pierderile, un rol decisiv revine atitudinilor de apreciere față de sine și a celor cu caracter cognitiv, exprimate în tipul de decizie adoptat (în funcție de circumstanțe și de opoziția partenerilor de întrecere).

Teoria matematică a jocurilor își găsește un fecund cîmp aplicativ și în procesul deciziei colective, care, spre deosebire de cea individuală, este mai puțin încărcată de subiectivism, datorită caracterului său democratic. Încercările de a concepe decizia de grup ca o compunere de preferințe individuale au condus la paradoxuri și, deci, la situații de indecizie. În acest context ceea ce este optim pentru jucători nu are aceeași semnificație și pentru echipă. Din cercetările lui Arow se desprinde concluzia că pe această cale este imposibil de a se lua decizii în mod democratic. Iar Gh. Boldur demonstrează că, de fapt, nu există o raționalitate universală a procesului elaborării deciziilor colective, ci numai soluții relative și momentane. În consecință, la nivelul microgrupului/echipei criteriile și regulile deciziei sînt valabile numai între anumite limite. Pentru rezolvarea impasului se procedează ca și în teoria matematică a jocurilor, alegîndu-se o anumită variantă de acțiune, în funcție de consecințele pe care le exercită asupra jucătorilor și asupra valorii optime generale.

Prin aplicarea principiului minimax, se urmărește ca diferența dintre estimările individuale și aprecierea finală să fie minimă. Ea reprezintă, deci, o variantă omogenă a diverselor opțiuni, respectiv un grad maxim de concordanță între decizia grupului și opțiunile individuale divergente. Însă, cu toate că acest tip de decizie are un profund caracter democratic, nu se identifică în mod necesar cu alegerea cea mai eficientă din punctul de vedere al rezultatelor obiective. Dealtfel, atunci cînd între membrii grupului există interese divergente, decizia democratică se situează în flagrantă contradicție cu optimizarea. Asemenea situații se întîlnesc destul de rar în sînul echipelor sportive, deoarece le caracterizează unitatea de scop.

Cu ajutorul principiului minimax se poate rezolva și problema determinării gradului de interdependență a elementelor

unui microgrup. În teoria jocurilor intensitatea coeziunii unui grup/echipă se măsoară prin gradul de organizare al unei triade. Cu cît aceasta din urmă este mai bine structurată cu atît mai precis poate fi definită comportarea ansamblului, în pofida conduitei aleatoare a indivizilor ce compun grupul. Schimbarea strategiei unui membru a colectivului influențează utilitățile medii ale celorlalți jucători, iar gradul de organizare al triadei se modifică corespunzător. De asemenea, evaluarea gradului de organizare ne permite să selecționăm coaliția proprie optimă, adică să determinăm în situații concrete alianțele în care interdependența dintre jucători este maximă.

Nu toate momentele jocului sînt la fel de importante în alegerea variantelor de decizie. De aceea, este necesar ca jucătorii să cunoască punctele cheie ale triadei și consecințele mutărilor care se efectuează în asemenea situații. În acest scop, se folosește un algoritm de recunoaștere rapidă a tipului de partidă, care ne furnizează ierarhia momentelor jocului, din punct de vedere al nedeterminării ce se elimină în momentele respective. În acest context, nu putem ignora problema predicției, care ne indică modul cum va evolua partida și ce rezultat final va avea. Recurgîndu-se la formula lui Baynes, de calcul a probabilităților aposteriori în funcție de probabilitățile tipurilor de partide în momentul respectiv, se pot calcula cele apriori, precum și cele respinse pe măsura desfășurării jocului, deoarece nu au un indice de probabilitate egal cu unitatea, pînă rămîne un singur tip de partidă posibilă.

Deci, în practica sportivă omul învață să adopte o strategie a libertății, evitînd deciziile pripite atunci cînd anticipă riscurile posibile ale conduitelor sale. Teoria jocurilor îl ajută să-și crească eficacitatea acțiunilor legate de libertatea de orientare și decizie în cunoștință de cauză.

PSIHOSOCIOLOGIA

Psihosociologia, aplicată în domeniul sportului, își propune să studieze, pe de o parte, *psihologia relațiilor interpersonale,* iar pe de altă parte, *psihologia grupurilor,* și îndeosebi a microgrupurilor, care reprezintă nucleul jocurilor colective.

În activitatea sportivă intervin variate tipuri de relații interpersonale : între sportivi și antrenori, între coechipieri, între

jucători și echipă, între competitori și arbitri, între sportivi și conducătorii clubului etc.

Relațiile interpersonale se modifică în funcție de etapele pe care le străbate evoluția unei echipe. De pildă, în perioada de formare, se conturează sistemul de joc, se repartizează și se echilibrează forțele, se distribuie sarcinile în funcție de personalitatea jucătorilor. Apoi se coordonează eforturile coechipierilor în cadrul formulei tactice, exersîndu-se diverse scheme și blocuri funcționale, în vederea adaptării la punctele tari sau slabe ale viitorilor adversari. Concomitent se perfecționează relațiile interpersonale, încît jucătorii să fie capabili de a gîndi și acționa conjugat. Posesorul balonului se află la cîrma jocului, iar cel care solicită pasa comandă acțiunea. În cadrul exercițiilor de schimbare a ritmului și direcției de atac, se folosesc numeroase apeluri pentru lărgirea repertoriului deciziilor și acordarea jocului individual cu cel colectiv. În perioada competițională se adaptează planul tactic al echipei în funcție de necesități și se urmărește cu perseverență îmbunătățirea psihomotricității jucătorilor. Dar aceste schimbări ale registrului tehnico-tactic sînt acompaniate de ajustarea complexului de relații interpersonale, încît forța echipei să crească prin realizarea unui grad optim de coeziune și flexibilitate.

Un interes aparte trebuie acordat raportului dintre jucători și masa spectatorilor. Încă din secolul trecut, Triplett a sesizat că, de fapt, aportul spectatorilor influențează performanțele sportivilor. Dar abia în a doua jumătate a secolului nostru au fost întreprinse o serie de cercetări sistematice în această direcție, pe care le prezentăm succint, sprijinindu-ne pe informațiile furnizate de către Dennis W. Hrycaiko [18]. Nu este suficient să știm doar că sportivii bine pregătiți realizează performanțe superioare în prezența mulțimii spectatorilor, în contrast cu ceilalți, ci trebuie să nuanțăm acest enunț general :

— Studiile lui Cottrel, Rittle, Wack (1967—1968), Martens și Landers (1969), Hunt și Hillery (1973) au demonstrat că randamentul competițional crește, în vreme ce procesul de învățare este stînjenit de prezența spectatorilor. De aceea, însușirea unor exerciții noi trebuie să se desfășoare în absența privitorilor, și numai pe măsura deprinderii lor prezența observatorilor poate fi acceptată.

— Influența reciprocă a sportivilor produce aceleași efecte ca și prezența spectatorilor (Martens și Landres, 1972, Hunt și Hillery, 1973). În procesul de instruire se impune exploatarea cît mai rațională a celor două efecte.

— Încă din anul 1939, Abel a sugerat că efectele prezenței spectatorilor sînt mai intense asupra jucătorilor ce dețin o inteligență superioară. Însă, ele scad pe măsură ce sportivii acumulează experiență.

— Rivalitatea exercită o influență mai importantă asupra performanțelor decît spectatorii sau efectul reciproc (Dashieel, 1930, și Wankel, 1971). De fapt, se recomandă ca cei trei factori să fie combinați pentru îmbunătățirea randamentului competitorilor.

— Efectele declanșate de masa spectatorilor diferă și în funcție de particularitățile sportivilor, care nu trebuie să fie tratați ca niște indivizi anonimi.

În concluzie, deși aportul spectatorilor constituie doar un element al fasciculului bogat de cauze interne și externe care pot influența învățarea și performanțele sportivilor, se impune controlarea lui cît mai atentă, pentru a optimiza beneficiile ce se pot obține și a reduce influențele negative.

Frecvent întîlnim manifestări de agresivitate, atît pe terenul de joc, cît și în tribune, în masa spectatorilor. În anul 1902, H. A. Carr a formulat teoria catarctică a jocurilor, în sensul că acestea îi oferă individului prilejul să se elibereze de agresivitate, canalizînd-o spre forme inofensive. Cercetările recente au condus la obținerea unor rezultate contradictorii, această ipoteză fiind în mare parte infirmată. Mai mult chiar, Emma Mc.Clay Layman constată că efectele catarctice ale sportului diferă în funcție de genul agresivității. În general, scade agresivitatea reactivă, de răspuns la un atac, iar cea instrumentală nu este modificată. Deci controlul agresivității nu se realizează prin mecanisme spontane, ci prin măsuri psiho-sociale ferme, cu pronunțat caracter educativ, menite să asigure amplificarea combativității sportivilor și atașamentul spectatorilor.

Cercetările întreprinse privind legătura dintre mănunchiul de relații interpersonale și jocul unei echipe, au condus la concluzia că în echipele puternice apar frecvent interferențe de judecăți pozitive și negative asupra randamentului coechipierilor, că este recunoscută prezența unui conducător de joc, iar schimbările de jucători în componența formației sînt rare. Prin urmare, structurile interrelațiilor afective în sine influențează mai puțin randamentul unei echipe, mai important fiind modul în care jucătorii răspund la sentimentele altora și felul în care își evaluează poziția în ansamblul echipei.

Echipele sportive sînt microgrupuri formate dintr-un număr restrîns de membri, care intră în relații directe. Funcțiile

psihosociologice ale microgrupului echipă au fost astfel sistematizate de către Schein :

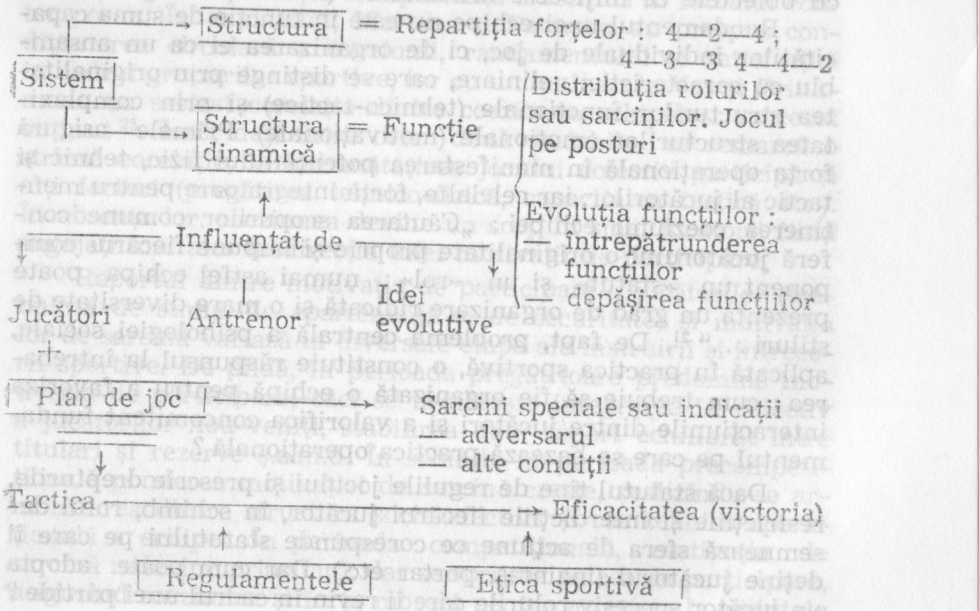
— oferă echipierilor prilejul de satisfacție a trebuințelor de prietenie, afiliere, susținere etc. ;

— constituie un mijloc de confirmare sau dezvoltare a identității de sine și de menținere a încrederii în sine ;

— reprezintă un mijloc de experimentare în colectiv a realității, prin validarea reciprocă a ideilor și sentimentelor ;

— întărește sentimentul de securitate și forța morală a indivizilor, datorită legăturilor de apartenență la microgrup.

În acest context, ne interesează factorii de coeziune, structura grupului, tipurile de relații dintre membrii săi, problema liderului. Paul Franz susține că un grup se transformă într-o echipă pe măsură ce respectă cadrul de desfășurare și regulile jocului respectiv, își precizează obiectivele și își definește organizarea interioară conform următoarei scheme [19] :



Nu vom comenta această schemă complexă, întrucît diversele sale componente, precum și unele relații dintre ele au fost dezbătute în capitolele anterioare. Menționăm doar că tactica de joc urmărește echilibrarea forțelor disponibile, cuprinzînd în accepțiunea lui L. Teodorescu totalitatea acțiunilor individuale și colective ale jucătorilor unei echipe, organizate și coordonate rațional și într-o manieră unitară, în limitele regulamentului de joc și ale eticii sportive, în scopul obținerii victoriei" [20].

Factorii socio-psihologici intervin activ în organizarea echipei, asigurîndu-i coeziunea și flexibilitatea. De aceea, analiza relațiilor interpersonale constituie o premisă pentru elaborarea unor măsuri de control și conducere în domeniul instruirii și asistenței. Procedînd astfel, antrenorul și psihologul pot detecta focarele conflictuale, pot dobîndi informații privind gradul de integrare și cooperare al jucătorilor, precum și alte date utile pentru modelarea unor structuri optimale în sînul echipei. În vederea atingerii acestor obiective, psihologia socială folosește conceptele de *statut* și de *rol*, care pot fi raportate la trei sectoare de acțiune : interacțiunile jucătorului cu ceilalți parteneri, raporturile sale cu spațiul (compartimente, linii, poartă etc.) și cu obiectele ce mijlocesc înfruntarea (racheta, sabia, mingea).

Randamentul unei echipe nu este în funcție de suma capacităților individuale de joc, ci de organizarea ei ca un ansamblu cu caracteristici neliniare, care se distinge prin originalitatea structurilor funcționale (tehnico-tactice) și prin complexitatea structurilor emoționale (motivaționale). Primele asigură forța operațională în manifestarea potențialului fizic, tehnic și tactic al jucătorilor, iar celelalte, forța integratoare pentru menținerea coeziunii echipei : „Căutarea scopurilor comune conferă jucătorului o originalitate proprie și impune fiecărui component un «statut» și un «rol» ; numai astfel echipa poate prezenta un grad de organizare ridicată și o mare diversitate de stiluri . . ." [21]. De fapt, problema centrală a psihologiei sociale, aplicată în practica sportivă, o constituie răspunsul la întrebarea : cum trebuie să fie organizată o echipă pentru a favoriza interacțiunile dintre jucători și a valorifica concomitent fundamentul pe care se bazează practica operațională ?

Dacă statutul ține de regulile jocului și prescrie drepturile, restricțiile și interdicțiile fiecărui jucător, în schimb, rolul desemnează sfera de acțiune ce corespunde statutului pe care îl deține jucătorul (înaintaș, portar etc.). Dar cum poate adopta un jucător succesiv rolurile care îi revin în cadrul unei partide ?

Concepția fotbalului total a provocat o veritabilă cotitură în rezolvarea raportului complex dintre individ (jucător) și grupul de inserție (echipă), tocmai prin introducerea triplei circularități, la care ne-am referit în capitolul precedent, încît jucătorul ajunge să funcționeze ca un proiect condensat de echipă. Însă, conceptul de rol s-a dovedit prea general, și atunci s-a născut cel de *subrol*, definit în conformitate cu acțiunea dominantă ce îl caracterizează. Subrolul poate fi considerat ca unitatea de bază a funcționării operatorii a oricărui joc sportiv : „Desfășurarea unui joc nu se reduce la un șir de acțiuni motrice. Aceasta este, de asemenea, și mai ales, o înlănțuire continuă de comportamente motrice, o posibilitate de trecere de la unul la altul ; este un sistem articulat de subroluri" [22]. Analiza matematică a traiectoriei subrolurilor unui jucător, numită *ludogramă*, ne furnizează nuanțate informații psihologice și psihosociale privind comportamentul sportivilor în condiții competiționale. În acest context devine utilă folosirea conceptelor și metodelor sociometrice, deoarece ne ajută să modelăm orice joc sportiv și să selectăm caracteristicile motrice de interacțiune (sociomotricitate).

Cercetarea raportului dintre coeziune și randament la nivelul echipei dobîndește o importanță crescîndă în fotbalul contemporan. În anul 1971, Martens și Paterson au prespus condiționarea circulară a coeziunii, randamentului și satisfacției în cadrul grupurilor sportive, iar cu un an înainte Vos și Brinkmann au sesizat corelația dintre coeziunea echipei și succesul obținut [23]. Însă, deși între cele două variabile se remarcă o strînsă corelație, la îmbunătățirea jocului colectiv participă și alți factori (pregătirea tehnico-fizică, capacitatea tactică etc.). În absența lor, coeziunea devine un scop în sine, jucătorii fiind angajați mai ales în direcția unei motivații de participare.

Raportul dintre motivația de participare a jucătorilor (trebuința de stimă, de apartenență și de securitate) și motivația lor de sarcină variază în diversele etape ale instruirii și întrecerii sportive. De pildă, în perioada pregătitoare predomină motivația de participare, căci se urmărește integrarea în colectiv a jucătorilor nou-veniți, stabilirea unui raport echilibrat între titulari și rezerve ș.a.m.d. În schimb, în perioada precompetițională ponderea motivației de sarcină crește, realizîndu-se armonizarea dintre structura socio-afectivă și cea tehnico-operațională a echipei. În perioada competițională, motivația de sarcină redevine prioritară, dar se sprijină pe cea de participare, asigurînd coeziunea și forța morală pentru a rezista la cerințele

impuse de lupta sportivă. În acest caz apare, așa cum precizează Scharmann „un raport optim al tendințelor de interacțiune în cadrul grupului, fixarea și permanentizarea acestui optimum caracterizînd tendințele de interacțiune ale fiecărui grup orientat teleologic, deci și ale fiecărui grup orientat spre performanță“ [24].

În cadrul sistemului de joc total, coechipierii tind să acționeze ca un singur om, orice modificare a configurației echipei fiind rezultatul coordonării inițiativelor membrilor săi : „Ansamblul însuflețit pe care-l constituie se infiltrează în fiecare dintre ei și se concentrează în orice moment în reacțiile lor reciproce“ [25]. Dealtfel, sensul desăvîrșirii echipei constă în reînnoirea continuă a coeziunii de grup, în cadrul unui proces în care timpul nu exprimă doar cadrul devenirii, ci mai ales forma acesteia : „... timpul, cu alte cuvinte caracterul viu al echipei produce alte constelații funcționale și spațializează grupul, în mod diferit, conform rețelei esențiale a echipierilor“ [26]. Deci unica permanență rezidă în interdependențele jucătorilor, care se exprimă printr-o multitudine de configurații, spațiul și timpul rămînînd indisolubil legate.

Astăzi se acceptă că realizarea echilibrului optim între motivația de participare și cea de sarcină reprezintă o condiție esențială pentru îmbunătățirea randamentului jocului colectiv. Încă din anul 1970, Martens a constatat, în urma studiului comportării a peste o sută patruzeci de echipe, că cele care dețineau un nivel mai ridicat al motivației de sarcină au cîștigat mai multe partide decît cele în care predomina motivația de participare, jucătorii acestora fiind, însă, mai mulțumiți de acțiunile realizate. Cratty este de părere că în echipele puternice trebuie să predomine motivația de sarcină, iar în cele mai slabe cea de participare. Dealtfel, un conflict între cele două tipuri de motivație poate avea ca rezultat destrămarea echipei, așa cum a constatat Zaleznik, încă din anul 1952 [27].

Pentru diagnosticarea *sindromului preferențial* al unei echipe se folosesc teste care ne furnizează date privind forma de manifestare a preferinței interpersonale. Ele permit degajarea unor concluzii, derivate din prelucrarea informațiilor obținute sub formă de răspunsuri la un chestionar [28] :

— Preferința pentru motivația de participare și opțiunea, din punct de vedere socio-afectiv, pentru jucătorul-lider.

— Preferința pentru motivația de sarcină și opțiunea pentru jucătorul-lider, din punct de vedere tehnico-tactic.

— Transparența preferinței interpersonale, adică măsura în care tendința spontană spre colaborare a jucătorilor este împărtășită sau respinsă.

— Măsura în care tendințele de cooperare ale membrilor unei echipe sînt concordante cu strategia și tactica de joc adoptate.

— Detectarea „nucleului de putere“ al echipei, reprezentat de jucătorii situați în „centrul“ sociogramei.

— Din analiza compatibilității de statut a celor doi lideri (socio-afectiv și tehnico-tactic) se diagnostichează forma de motivație care mobilizează echipa. De pildă, dacă colectivul este grupat în jurul liderului tehnico-tactic, predomină motivația de sarcină.

— Aflăm care este formula cea mai bună de echipă în versiunea jucătorilor, adică antrenorul își poate verifica „obiectivitatea“ alegerii și deciziei sale în această privință.

— Ne oferă și informații privind cazurile „problemă“ ale echipei, adică jucătorii care nu se integrează în angrenajul ei complicat.

În practica fotbalistică, efectuarea sociogramei facilitează luarea unor decizii în cunoștință de cauză pentru îmbunătățirea atmosferei interioare a unei echipe, pentru sporirea coeziunii, care influențează pozitiv randamentul.

Mc.Kamore a demonstrat în anul 1967 că eficiența echipei este asociată cu prezența unor relații interpersonale strînse. Totuși, tensiunile și conflictele pot fi detectate în viața fiecărui colectiv de sportivi. Mai mult chiar, pot fi compatibile cu loialitatea de grup : „Astfel există încă în fiecare grup sau societate domenii importante de solidaritate, chiar dacă atenția membrilor este orientată în primul rînd spre tensiuni și conflicte“ [29]. De exemplu, adesea putem surprinde simpatia tehnică dintre echipieri care în afara terenului nu sînt prieteni. Și concentrarea asupra jocului poate contribui la depășirea conflictelor. În general, prietenia dintre colegii de echipă favorizează și afinitățile tehnico-tactice, contribuind la accentuarea respectului reciproc și întrajutorării.

Unii cercetători (Fidler, Mc.Grath ș.a.), susțin că o coeziune prea accentuată poate diminua randamentul, fapt confirmat de Martens prin studiul a o mie trei sute de baschetbaliști : „atunci cînd echipele au o puternică motivație de afiliere și sînt mai preocupate de relațiile interpersonale decît de jocul de baschet,

succesul echipei suferă“ [30]. Spre deosebire de coeziune, care înseamnă actualizarea mecanismelor antientropice ale echipei, constructivitatea la nivelul tacticii de joc presupune intrarea în acțiune a mecanismelor de luptă cu aleatoriul pentru a-l „domestici“ și transforma dintr-un factor de dezechilibru în contrariul său, în cadrul unei organizări neliniare.

Datele pe care ni le furnizează sportul actual în legătură cu modul de organizare și funcționare al echipelor — microgrupuri — constituie un material prețios pentru cercetările sociologice în general. În anul 1969, Kenyon sesizează interesul psihosociologilor de a studia sportul ca un fenomen cultural și concomitent ca obiect pentru formularea de teorii privind sistemele sociale. Dealtfel, o serie de autori consideră că echipa sportivă reprezintă un obiect propice pentru investigarea sistemelor de relații sociale și psihosociale, întrucît [31] :

— posedă caracterele unui sistem social real, autonom, cu propria lui istorie ;

— pozițiile, rolurile și normele sînt mai clar definite, în comparație cu alte tipuri de grupuri ;

— poate fi manipulată, în condiții experimentale, cu un minimum de variabile și efecte secundare ;

— există o multitudine de indici pentru controlul randamentului colectiv ;

— poate fi urmărită în condiții extreme (stări de limită).

În problema *liderului* sau a *conducerii* la echipele sportive, s-au întreprins numeroase studii, dintre care menționăm „modelul contingenței“ elaborat de Fred Fiedler în urmă cu peste două decenii. În accepțiunea lui, conducerea depinde de intersecția a trei factori : relațiile afective dintre conducător și colectiv, puterea statutului de conducător și gradul de structurare al sarcinii grupului [32]. În concepția lui Fiedler și Loy, conducerea reprezintă produsul funcțional al interdependenței situaționale dintre lider și membrii grupului. Și alți cercetători (Anger, Shaw, Novikov etc.) au confirmat această ipoteză privind condiționarea situativă a funcției de conducere.

Stilul de conducere poate fi definit prin combinarea a trei determinații : structura sarcinii de grup, relația dintre lider și membrii colectivului, statutul conducerii. Întrucît fiecare dintre acești factori poate deține o valoare pozitivă sau negativă, din combinarea lor rezultă opt variante de conducere [33] :

Determinanți	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Structura sarcinii de joc	+	+	+	+	—	—	—	—
2. Relațiile dintre lider și membrii grupului	+	+	—	—	+	+	—	—
3. Statutul conducerii	+	—	—	+	—	+	+	—

Modelul deschide perspectiva unei abordări operaționale a microgrupului și conducerii sale, construirii unor strategii de optimizare și intervenție lucidă, deoarece știm cum anume trebuie să se acționeze pentru a corecta stilul de conducere. Atunci cînd cei trei factori au o valoare pozitivă (sarcina clar definită, relații bune și lider puternic), conducerea are șanse de a se exercita eficient. În restul situațiilor este nevoie de o intervenție energică pentru ameliorarea factorilor care dețin valori negative și a interdependenței lor în cadrul diverselor variante de conducere.

Liderul îndeplinește o serie de funcții : conducerea celorlalți membri în direcția realizării scopului propus, îmbunătățirea coeziunii de grup, rezolvarea conflictelor. Din această cauză, el trebuie să posede o serie de trăsături caracteriale : încredere în sine, rapiditate în luarea deciziilor, inteligență socială, sociabilitate, inițiativă, stabilitate emoțională, corectitudine. S-a realizat și o tipologie a liderilor, după stilul în care își exercită funcția încredințată : autoritari, democratici și „laissez-faire“ (pasivi, îngăduitori, lăsînd libertate de acțiune membrilor grupului).

Astăzi se consideră că mai eficient este modul de conducere *democratic*, în care măsurile privind antrenamentul și competiția sînt dezbătute în comun de către membrii echipei, împreună cu antrenorul, iar controlul activității se realizează atît individual (autocontrol), cît și colectiv (fiecare controlează pe toți ceilalți). Deși în practica sportivă se recurge la stiluri combinate de conducere, avantajul celui democratic constă în posibilitatea realizării unei concordanțe între hotărîrile jucătorului și cele adoptate de colectiv. Însă, numai măsurile bine argumentate au șansa de a fi adoptate, atît de colectiv, cît și de fiecare jucător în parte, realizîndu-se astfel trecerea de la sistemul de manipulare a individului de către antrenor la cel de autoconducere și autodirijare. Capacitatea de autocontrol presupune dezvoltarea simțului critic în vederea aprecierii cît mai

corecte atît a randamentului propriu, cît și al coechipierilor și adversarilor.

Uneori sportivii își evaluează greșit performanțele sau nu dispun de un nivel motivațional suficient pentru a face față solicitărilor fizice și psihice. În aceste cazuri se recomandă îmbinarea controlului autonom cu cel colectiv. Stilul democratic de conducere întărește concomitent independența sportivilor și capacitatea de a lua decizii în cunoștință de cauză, înzestrîndu-i cu un volum mai bogat de informații, care este receptat și prelucrat în comun. Dealtfel, în procesul instruirii trebuie să se acorde o pondere mai importantă dezvoltării capacităților și personalității jucătorilor decît marilor performanțe obținute cu orice preț. Încercarea de a „manevra" sportivii cu ajutorul unor informații eronate sau incomplete, are consecințe nefaste. Chiar dacă pentru moment această strategie psihologică poate aduce unele satisfacții, mai devreme sau mai tîrziu, va zdruncina bazele activității colective.

În contextul conducerii democratice pot fi mai ușor evitate diversele conflicte dintre antrenor și sportivi. Asemenea situații conflictuale pot fi depășite prin înțelegerea în comun a faptului că rezultatele depind de energia cheltuită pentru valorificarea calităților personale și că, de fapt, întregul colectiv, organizat conform unor reguli democratice, este răspunzător pentru rezultatele obținute.

Asistența psihosociologică, inerentă stilului democratic de conducere, presupune — în accepțiunea lui K. Adam — respectarea următoarelor indicații [34]:

— Antrenorul trebuie să furnizeze sportivilor informații, mergînd pînă la detalii, care sînt importante pentru dezvoltarea capacității de performanță, precum și a personalității lor. Doar astfel ei se vor putea bucura de aprecieri meritate, nu numai în lumea sportului, ci și în familie, pe plan profesional etc.

— Antrenorul trebuie să încurajeze schimbul zilnic de informații cu sportivii și între membrii echipei. Identificîndu-se din punct de vedere emoțional cu ei și discutînd deschis problemele grupului, el poate contribui decisiv la eliminarea conflictelor acumulate. De pildă, pregătirea tactică a întîlnirilor următoare constituie un bun prilej de analiză a relațiilor interpersonale și de atenuare a neînțelegerilor dintre coechipieri.

— Antrenorul trebuie să formeze sportivi capabili să se autocontroleze și autodirijeze, prin cunoașterea premiselor reale de obținere a succesului. Această emancipare facilitează totodată detașarea de influențele care pot diminua randamentul sportivilor. În plus, discuțiile colective zilnice pot contribui la evitarea apariției stării de supraantrenament și la orientarea rațională a instruirii.

Cercetarea grupului mic în sport dobîndește noi orizonturi praxiologice prin analiza experimentului reprezentat de fotbalul total, în care interdependențele concomitente dintre jucători constituie principala forță a echipei. Indiscutabil, jucătorii de tip polivalent sînt produsul grupului/echipă, atît calitățile tehnico-tactice, cît și profilul lor psihosocial, formîndu-se în această matrice colectivă. Încă din anul 1936, M. Sherif a dovedit experimental că, spre deosebire de individul izolat, care acționează conform experienței proprii, în condițiile grupului fiecare membru adoptă punctul de vedere colectiv, manifestînd tendința de identificare cu acesta [35]. Cercetările lui S. F. Asch (1956) au confirmat această ipoteză, în sensul că în mod frecvent opinia de grup este preluată de noii veniți, chiar dacă ea se plasează în contradicție cu realitatea. Așadar, interdependențele ce se stabilesc între componenții unui grup/echipă trebuie studiate ca relații interpersonale și concomitent ca manifestări ale unor trăsături de personalitate, care se schimbă în timp.

Datorită polivalenței funcționale și interacțiunii cu ceilalți, fiecare echipier poate îndeplini rolul de conducător, orientînd tactic jocul, atunci cînd se află în posesia mingii. Deci, conținutul funcției de lider s-a modificat în ultimii ani, odată cu dezvoltarea sistemului total de joc, încît coeziunea echipei are un caracter policentric. De fapt, coerența ansamblului tinde să înlocuiască conducătorul de joc, căruia pînă la apariția fotbalului total îi revenea rolul-cheie în organizarea acțiunilor colective. Dealtfel, în condițiile complexificării și dinamizării jocului, dificultatea funcției de conducere nu se poate limita la un singur jucător, căci eficiența activității lui poate fi diminuată prin marcajul strict al adversarilor, provocînd dereglarea jocului de ansamblu. În plus, dacă majoritatea mingilor ar trebui să treacă, ca altădată, pe la acest „creier" al echipei, s-ar diminua ritmul de joc și adecvarea tactică la varietatea situațiilor din cursul unei partide. Așadar, redistribuirea funcției de conducere tuturor jucătorilor devine un important factor de creștere a randamentului colectiv.

Odată cu perfecționarea sistemului total de joc, metodologia de cercetare a microgrupului/echipă trebuie revizuită, în sensul trecerii de la studii parțiale (funcții, relații, lider etc.), la abordarea globală, în care pe primul plan se situează *ansamblul*, ca rezultat al interacțiunii dintre componenții săi.

PSIHOLOGIA

Preocupările privind asistența psihologică au apărut la sfîrșitul secolului trecut. Dintre precursori, îi putem menționa pe americanii G. M. Fitz (1895), N. Triplett (1898) și S. Lashlex (1915), pe germanii E. Schultze (1897), M. Miesemer (1903) și M. Benary (1913), precum și o serie de cercetători ruși, îndeosebi psihologul P. F. Lesgaft (1901). De asemenea, remarcăm inițiativa lui Pierre de Coubertin de a dirija interesul științific pentru aspectele psihologice ale sportului cu ocazia „Congresului Internațional de Biologie și Fiziologie sportivă", desfășurat la Lausanne în anul 1913. În acele vremuri se discuta mai ales corelația dintre sport și dezvoltarea personalității, ajungîndu-se la concluzia că actele motrice trebuie să se afle în armonie internă cu toate marile facultăți ale ființei noastre.

Între anii 1920 și 1930 conlucrarea dintre sport și psihologie continuă mai ales în Uniunea Sovietică, S.U.A. și Germania, inițiindu-se o serie de investigații experimentale, care abordează problemele fundamentale ale motricității, influența culturii fizice și sportului asupra proceselor psihice, îmbunătățirea metodelor de antrenament ș.a.m.d. În Germania, datorită inițiativei lui Carl Diem de a se construi laboratoare de psihologie a sportului, s-a realizat de timpuriu instituționalizarea acestui domeniu. Modelul a fost preluat și de alte țări. Primul congres pe această temă a avut loc în anul 1965 la Roma, cu care prilej va lua ființă și Societatea internațională de psihologie a sportului (I.S.S.P.). Următoarele congrese s-au desfășurat la Washington (1968), Madrid (1973) și Praga (1977). Dealtfel, cooperarea internațională tot mai intensă este caracteristică perioadei actuale.

După Karl Feige, sarcinile specifice ale psihologiei sportului în contextul amplificării schimbului reciproc de informații ar fi [1]:

— compararea critică și interpretarea în rezumat a cercetărilor și rezultatelor la care s-a ajuns ;

— interpretarea cercetărilor psihologice care au importanță pentru practica sportivă ;

— clasificarea conceptelor aplicate ;

— unificarea metodelor folosite în diverse țări ;

— sistematizarea și formarea unor teorii suprapuse.

În ultimele două decenii colaborarea psihologiei cu lumea sportului s-a intensificat, asistența psihologică ocupînd astăzi,

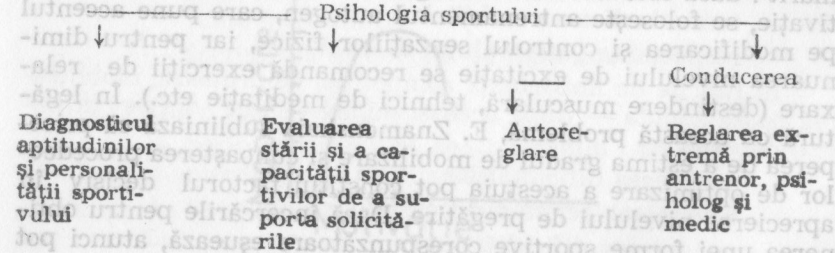
împreună cu cea medicală, un loc central atit în procesul complex de pregătire, cît și intracompetițional. Pe lîngă contribuția sa la creșterea performanțelor, care în unele ramuri se apropie de limitele absolute, psihologia vizează tot mai mult și umanizarea sportului.

Nu numai conduitele motrice observabile și reacțiile măsurabile constituie subiecte ale psihologiei sportului, dar și calitatea experiențelor trăite de către sportivi. De aceea, este necesar să se intensifice eforturile pentru a găsi metode de evaluare a personalității sportivilor, care trebuie să devină sistemul de referință în acest sector. Dealtfel, această chemare spre integralitate tinde să înlocuiască atitudinea bazată pe măsurarea funcțiilor psihomotrice ale sportivilor și compararea cu nivelul lor de performanță : „Psihologii sportului se găsesc la începutul stăpînirii procesului de evaluare a trăsăturilor personalității . . . Practica cea mai curentă constă în a se executa o baterie de teste, pentru ca apoi să se stabilească legăturile dintre rezultatele și performanțele sportivilor pe teren. Analiza corecțională este, deci, foarte răspîndită. Însă, cred că situația se va schimba în viitorul apropiat" [2].

Amploarea cercetărilor de psihologie a sportului s-a dublat în ultimul deceniu în raport cu nivelul atins în cei cincizeci de ani precedenți și pe zi ce trece este tot mai legată de nevoile practicii. Concomitent manifestă tendințe evidente de deschidere și colaborare cu alte discipline științifice (pedagogia, sociologia, cibernetica, fiziologia etc.).

În cadrul metodologiei promovate de către psihologia sportului distingem trei componente, pe a căror interdependență se întemeiază studiile care urmăresc să sprijine cît mai activ procesul de îmbunătățire calitativă a practicii sportive :

Psihologul înmănunchiază în practica sa toate aceste componente. A. V. Radinov atrage atenția că psihologii au comis o eroare limitîndu-se la cercetarea problemelor legate de compe-



tiții, neglijînd procesul de antrenament : „Psihologul trebuie să-și manifeste influența tocmai în procesul de antrenament, ajutînd la alegerea solicitărilor, la aprecierea supraantrenamentului și a stării psihice“ [3].

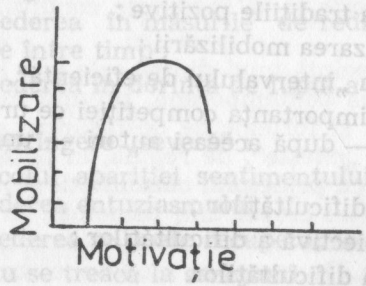
Psihologia sportului nu dispune însă de metode proprii pentru cuprinderea, înțelegerea și descrierea fenomenelor specifice. De aceea, trebuie să adapteze mijloacele oferite de psihologia generală la nevoile sportului, demers ce întîmpină de multe ori serioase dificultăți. Pe de altă parte, adesea, cei care deservesc această disciplină nu posedă suficiente cunoștințe sportive. Colaborînd cu sportivii, psihologul trebuie să-i determine să rezolve independent ceea ce este important pentru a-și ameliora randamentul. Pentru atingerea unui asemenea scop el trebuie să le explice clar sarcinile, precum și mijloacele adecvate. Mai mult chiar, psihologul poate să contribuie la formarea și dezvoltarea calităților psihomotrice, tehnice și tactice ale sportivilor. De aceea, este nevoie ca studiile ce se întreprind să depisteze specificul psihologic al sportului respectiv. În același timp, trebuie să fie atenuate și chiar corectate acele tendințe primare pe care practica sportivă le poate exacerba : înclinația spre duritate, dorința de dominare, egoismul, nevoia de a fi recunoscut etc.

După părerea cercetătorului american R. Swin, de la Universitatea din Colorado, aportul psihologului constă mai ales în evaluarea deficitului privind deprinderile de bază ale sportivului și în precizarea caracterului acestui deficit. Dacă el se plasează în cadrul reacțiilor de conexiune, atunci poate fi folosit pentru compensare antrenamentul ideomotor, care pretinde reprezentarea mintală a etapelor unei competiții, pentru a găsi cauzele erorilor și a le elimina, pentru formarea strategiei de concurs, pentru dobîndirea încrederii în sine, pentru anticiparea anumitor situații competiționale etc. Dealtfel, în alegerea celor mai potrivite metode psihologice se ține cont de obiectivul urmărit : dacă este nevoie de atingerea unui nivel ridicat de motivație, se folosește antrenamentul autogen, care pune accentul pe modificarea și controlul senzațiilor fizice, iar pentru diminuarea nivelului de excitație se recomandă exerciții de relaxare (destindere musculară, tehnici de meditație etc.). În legătură cu această problemă, E. Znamenskaia subliniază că priceperea de a estima gradul de mobilizare și cunoașterea procedeelor de optimizare a acestuia pot constitui factorul decisiv în aprecierea nivelului de pregătire. Dacă încercările pentru obținerea unei forme sportive corespunzătoare eșuează, atunci pot

să apară o serie de manifestări psihice (panică, sentimentul de frustrare, pierderea încrederii în forțele proprii, insomnii etc.), iar pentru înlăturarea lor se recurge la metode de autocontrol și desensibilizare, care îmbină antrenamentul ideomotor cu relaxarea : „Antrenamentul pentru stăpînirea stării de alertă constituie încă un procedeu de exercitare a controlului asupra reacțiilor de stress. Această metodă învață sportivii să cunoască primii indici ai tensiunii care apare, să atenueze tensiunea inutilă cu ajutorul relaxării musculare profunde, în orice porțiune a corpului“ [4]. Într-adevăr, astăzi performanțele de valoare nu pot fi obținute fără însușirea de către sportivi a artei de autoanaliză, autocontrol și autodirijare.

Motivația reprezintă, alături de aptitudini, variabila cea mai importantă a randamentului sportiv. Între doi competitori cu aptitudini echivalente, va învinge cel care posedă motivația cea mai ridicată în momentul respectiv. De fapt, pentru exercitarea unor acțiuni eficace este nevoie de realizarea unei duble activizări : prin motivație (interioară) și mobilizare (exterioară). M. Bouet a selectat o serie de vectori ai motivației sportivilor [5] : atracția pentru competiție, voința de a învinge, dorința de a deveni campion, imboldul de mișcare, trebuința de performanță etc. În cadrul acestora, aspirația spre performanță și spre autorealizare constituie cele mai importante resorturi ale efortului sportiv.

În vreme ce motivația reprezintă disponibilitatea constantă pentru efort a individului, *mobilizarea* are o durată scurtă și urmărește asigurarea stării psihice optime pentru cîștigarea unei competiții. Raportul dintre motivație și mobilizare se poate reprezenta grafic printr-o curbă de forma unui „U“ invers : prin creșterea mobilizării, starea psihică — motivația — se apropie de un nivel optim, iar apoi disponibilitatea și randamentul sportiv încep să scadă :



Metodele de mobilizare sînt variate, dar sarcina cea mai dificilă constă în aplicarea celei mai potrivite, la momentul oportun, în vederea obținerii unei motivații superioare. În acest scop, dr. Joseph Goldfarb ne indică „șapte pași" care facilitează obținerea succesului sportiv [6] :

— sensul acțiunii ;
— înțelegerea (interacțiunea dintre antrenor și sportiv, precum și dintre coechipieri) ;
— curajul ;
— generozitatea ;
— hetero și autoaprecierea ;
— încrederea ;
— aprobarea : factorul final ce trebuie să-i convingă pe sportivi că sînt entități distincte.

O serie de mijloace psihologice ajută la creșterea nivelului de mobilizare a sportivului ; ele vin din partea antrenorului și psihologului (reglare externă) ori țin de mecanismele de autoreglare ale sportivului : „Cele două categorii de reglări coexistă, influențîndu-se reciproc, fapt ce face dificilă deseori delimitarea lor" [7]. Scopul reglării stărilor dinaintea competiției se îmbină cu celelalte obiective ale pregătirii psihologice. Mijloacele de mobilizare au fost sistematizate de către M. Epuran și E. Horn sub forma următoarelor reguli : [8]

— modelarea ;
— combaterea tracului foarte puternic ;
— deschiderea perspectivei ;
— ridicarea nivelului aspirației ;
— împrospătarea motivației ;
— adaptarea la joc ;
— combaterea tradițiilor negative ;
— prevenirea neprevăzutului ;
— reîmprospătarea stimulentelor materiale ;
— stimularea preocupărilor pozitive ;
— referirea la tradițiile pozitive ;
— individualizarea mobilizării ;
— respectarea „intervalului de eficiență".

În funcție de importanța competiției ce urmează, mobilizarea poate adopta — după aceeași autori — una dintre următoarele variante :

— reducerea dificultăților ;
— redarea obiectivă a dificultăților ;
— exagerarea dificultăților.

T. A. Tutko și J. W. Richards au elaborat în anul 1973 recomandări practice pentru mobilizarea sportivilor în situații extrem de variate : [9]

1. Pregătirea pentru întîlnirea unui adversar obișnuit (tradițional) ;
   — apel de responsabilitate ;
   — exprimarea încrederii în simțul datoriei ;
   — tradiția trebuie păstrată, apărată cu eforturi.

2. Întîlnirea unei echipe puternice :
   — excelentă (unică/rară) ocazie de afirmare ;
   — verificarea resurselor reale de performanță ;
   — anticiparea entuziastă a eventualității victoriei.

3. Întîlnirea unui adversar socotit „ușor" :
   — fiecare răspunde separat pentru ceea ce va face ;
   — a considera adversarul „ușor" înseamnă un risc mare ;
   — abordarea realistă a situațiilor ce pot apărea în timpul partidei.

4. Redresarea dintr-o situație de „pasă neagră" :
   — răspunderea este a antrenorului ;
   — dar antrenorul așteaptă ajutorul echipei ;
   — situația în care se află echipa nu corespunde capacității reale ;
   — este îndreptățită așteptarea revirimentului.

5. După o înfrîngere „la limită" :
   — sublinierea dezamăgirii ;
   — înfrîngerea a fost totuși meritată fiindcă . . . ;
   — încrederea în măsurile de redresare și corectare luate între timp ;
   — încrederea în dorința de luptă a echipei.

6. După o înfrîngere „severă" :
   — pericolul apariției sentimentului de neputință și pierderea entuziasmului ;
   — încrederea se poate recupera, se poate progresa ;
   — să nu se treacă la sancțiuni.

7. După o victorie grea (la limită) :
   — să se mențină starea fizică și psihică a echipei ;
   — echipa este pe drumul bun, încît va putea obține noi victorii ;
   — fixarea unor noi măsuri de perfecționare, imediate și ulterioare.

8. După o victorie „clară" :
   — identic cu punctul 1 ;
   — pericolul „culcării pe lauri" ;
   — reeditarea victoriei cere noi eforturi.

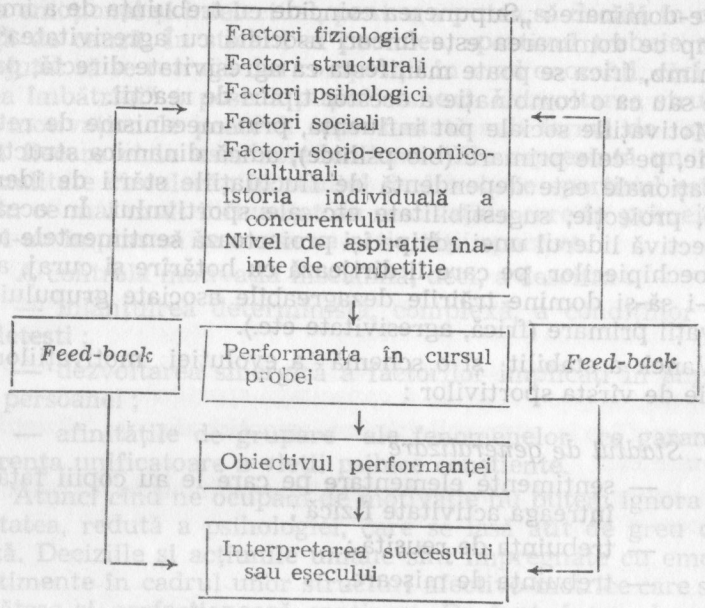
9. Adversar tradițional învins :
   — accentuarea laturilor sale avantajoase ;
   — sublinierea transformărilor sale în sens favorabil ;
   — combaterea înfrîngerii ;
   — încrederea în continuarea tradiției în temeiul unor noi eforturi ;
   — pregătiri asemănătoare celor făcute pentru un adversar puternic.

10. Adversar totdeauna victorios :
   — dezvăluirea slăbiciunilor proprii anterioare ;
   — accentuarea transformărilor în bine ;
   — demitizarea adversarului prin descoperirea unor slăbiciuni ale acestuia ;
   — sarcini concrete pentru fiecare jucător ;
   — arătarea încrederii în capacitatea echipei de a rupe cu tradiția.

În general, pentru creșterea interesului și entuziasmului în pregătire este necesar să se folosească diverse tehnici motivaționale, verbale sau comportamentale, iar antrenamentele să fie cît mai interesante și să modeleze condițiile și atmosfera competițională.

Motivația reprezintă unul dintre cele mai importante algoritme din psihologia contemporană, privind modurile de înțelegere a condițiilor și forțelor de desfășurare ale vieții psihice conștiente. Deși se „citește", de regulă, în domeniul efectelor, ea nu se identifică cu principiul cauzalității și nici cu conceptul de voință, așa cum au crezut unii psihologi. În schimb, teoriile multifactoriale ale motivației se bucură de o largă adeziune în rîndul specialiștilor. De exemplu, modelul elaborat de Vanek M.

și Cratty J. B. cuprinde o serie de variabile, care intervin în reglarea aspirației pentru performanță a sportivilor : [10]



Performanța sportivă depinde de nivelul de aspirație al combatanților și reglează intensitatea efortului depus. Acest model prea general al motivației a fost nuanțat de către Vanek și Hosek, distingînd motivațiile primare de cele secundare (sociale) :

Trebuința de schimbare

Trebuințe primare	Supunere ..... Frică	Trebuința de activitate fizică	Trebuința de a reuși	Dominare ..... Agresivitate

Trebuința de a prevedea

Motivații sociale	Identificare Proiecție Sugestibilitate Imitație Spirit de concurență Empatie

Trebuința de activitate fizică și cea de reușită sînt prezente la toți oamenii, dar, consideră autorii, intensitatea depinde de vîrstă și de mediul social. Ele interacționează cu cele de supunere-dominare : „Supunerea coincide cu trebuința de a imita, în timp ce dominarea este uneori asociată cu agresivitatea“ [11]. În schimb, frica se poate manifesta ca agresivitate directă, pasivitate sau ca o combinație a acestor tipuri de reacții.

Motivațiile sociale pot influența, prin mecanisme de retroacțiune, pe cele primare (bio-psihice), adică dinamica structurii motivaționale este dependentă de fluctuațiile stării de identificare, proiecție, sugestibilitate etc. ale sportivului. În această perspectivă liderul unei echipe își proiectează sentimentele asupra coechipierilor, pe care îi dirijează cu hotărîre și curaj, ajutîndu-i să-și domine trăirile dezagreabile asociate grupului de motivații primare (frică, agresivitate etc.).

Vanek a stabilit și o schemă a evoluției motivațiilor în funcție de vîrsta sportivilor :

I. *Stadiul de generalizare*
- — sentimente elementare pe care le au copiii față de întreaga activitate fizică ;
- — trebuința de reușită ;
- — trebuința de mișcare.

I. *Stadiul de diferențiere*
- — alegerea activităților cărora li se consacră frecvent tinerii ;
- — influențele socio-culturale devin importante, alături de motivațiile primare.

III. *Stadiul preferințelor specializate*
- — se referă la sportivii de performanță ;
- — sînt implicate motivațiile primare și secundare ;
- — riscul de eșec face ca performanțele și sarcinile să fie resimțite de sportivi atît negativ cît și pozitiv.

IV. *Stadiul involuției*
- — sportivii de performanță, în acest stadiu, obțin rezultate inferioare ;
- — sportivii mai în vîrstă, dar și mai puțin eficienți, continuă să practice sportul, din plăcere.

În primele trei stadii, sportivul trebuie asistat psihologic, pentru a înțelege valoarea succeselor sau înfrîngerilor, pentru a nu-și supraestima ori subestima potențialul, pentru a se maturiza emoțional și intelectual, pentru a putea să decidă în cunoștință de cauză. În stadiul al patrulea, sportivul trebuie sfătuit și ajutat să se retragă din competiții în mod onorabil, căci „arta de a îmbătrîni“ o posedă puțini oameni. Dezvoltarea structurilor motivaționale poate fi reprezentată sub formă de spirală, căci fiecare ciclu este neredundant. Ele reprezintă un tip de cauzalitate circulară : în stadiul de involuție sportivul este din ce în ce mai mult influențat de motivațiile care în primele stadii l-au împins să se consacre activității sportive.

A controla motivația înseamnă, deci, a descifra :

— înlănțuirea deterministă, complexă, a condițiilor vieții sufletești ;

— dezvoltarea sinergică a factorilor implicați în angrenajul persoanei ;

— afinitățile de grupare ale fenomenelor ce garantează coerența unificatoare a vieții psihice conștiente.

Atunci cînd ne ocupăm de motivație nu putem ignora afectivitatea, redută a psihologiei, care se lasă atît de greu descifrată. Deciziile și acțiunile umane sînt impregnate cu emoții și sentimente în cadrul unor structuri afectivo-motrice care se îmbogățesc și perfecționează continuu. De fapt, între elementele afective, cognitive și motrice există o constantă interacțiune [12]. Prin urmare, conduitele motrice nu sînt doar propulsate de emoții și sentimente, structurile motrice fiind chiar din interior modulate de către afectivitate. O asemenea concepție privind motricitatea implică modificarea modelului tradițional al învățării și antrenamentului, întrucît afectivitatea este integrată ca element fundamental în procesul de formare și dezvoltare a structurilor motrice : „... se poate adopta o concepție a unui transfer prin rețea, adică a unui transfer ce se bazează pe relație, această relație punînd în corespondență diferitele dimensiuni ale personalității : biologică, afectivă, cognitivă, expresivă. Nu mai este vorba de un transfer liniar, în sector, ci de un veritabil stereo-transfer“ [13].

Așadar, motricitatea nu poate fi despărțită de celelalte componente ale individului, încît o exprimare mai nuanțată a acestei realități impune termenul de *psihomotricitate*.

Psihologul poate ajuta efectiv antrenorul prin datele pe care i le furnizează în urma consultării și testării sportivilor. Edificatoare în acest sens este constatarea furnizată de către Piectrzyk și Alexeev, că 80 % din opiniile pe care le deține antrenorul privind sportivii nu sînt identice cu imaginea obiectivă, obținută cu ajutorul testărilor parțiale sau interdisciplinare [14]. Or, aprecierile eronate se răsfrîng negativ, limitînd încercările de individualizare ale instruirii, formarea rezistenței psihice, menținerea unui ridicat nivel de aspirație etc. În schimb, chiar și simpla discutare a rezultatelor testărilor cu sportivii îi ajută să-și perfecționeze deciziile și acțiunile. Cunoașterea gradului de evoluție a calităților psihomotrice permite antrenorului :

— detectarea cauzelor eșecurilor și alegerea mijloacelor pentru înlăturarea și evitarea lor ;

— optimizarea stării psihice prin activități ce contribuie la dezvoltarea multilaterală a capacității sportivilor ;

— profilaxia suprasolicitărilor emoționale, a situațiilor stressante etc.

În optica lui W. Piectrzyk, testările psihologice îndeplinesc următoarele funcții :

Funcțiile testării psihologice	Conținutul funcțiilor
1. Cunoaștere	Caracteristicile psihice ale sportivului.
2. Apreciere	Starea și gradul de evoluție a capacităților psihomotrice, a unor procese de cunoaștere și emoțional-motivaționale.
3. Control	Influența procesului de instruire asupra calităților testate.
4. Dirijare	Forma, metodele și direcțiile procesului de antrenament.
5. Motivație	Dezvoltă scopurile și relevă lipsurile, ridică nivelul activității raționale a sportivilor și antrenorilor în procesul de pregătire.

Metoda testării se aplică de aproape un secol, elaborîndu-se în acest răstimp mii de probe standardizate, pentru măsurarea capacităților de realizare a unei anumite sarcini *(teste de performanță)* sau pentru evidențierea trăsăturilor specifice ale persoanei *(teste de personalitate)*. În psihodiagnoza sportivă se folosesc mai ales o serie de teste preluate și mai mult sau mai puțin adoptate din psihologia industrială sau clinică :

— teste pentru evaluarea nivelului mintal, respectiv a coeficientului de inteligență (QI) ;

— teste pentru măsurarea unei funcții psihice : atenție (Thurstone, Toulouse-Piéron), memorie (Ray, Person, Lalaume) ;

— teste de personalitate : inventarele E.P.I. (Eysenck) ori 16 P.F. (Cattel) pentru investigarea motivației, intereselor, aptitudinilor, temperamentului etc. ;

— de proiecție : Rorschach, T.A.T., Rosensweig, Traube etc.

În urma aplicării și interpretării testelor de către psiholog se va alcătui pentru fiecare sportiv o *fișă de caracterizare psihologică* [16], cuprinzînd următoarele date :

— Date generale : biografice
— Date biologice : cuprinse în fișa medicală
— Particularitățile unor procese psihice : atenție, memorie, percepție, voință, afectivitate, gîndire etc.
— Particularitățile comportamentului : atitudine față de antrenament și competiție, stilul de muncă etc.
— Particularități ale personalității : trebuințe, interese, aptitudini, caracter, temperament.

— Particularități ale dezvoltării fizice, ale pregătirii tehnico-tactice, teoretice etc.

Pentru a evidenția repercusiunile declanșate de solicitările excesive ale antrenamentului și competițiilor asupra sportivilor, vom examina, succint, *stările de limită* și *situațiile psihopatologice* :

Stările psihice de limită sînt legate de fenomenul atît de complex, și doar parțial cunoscut, al obținerii performanțelor.

Dintre factorii care le provoacă, M. Epuran incriminează stressul, tensiunea și conflictul, barierele psihice, precum și oboseala acumulată : [17]

Stressul reprezintă un sindrom de adaptare fiziologică la agenți care pun în pericol mecanismele homeostatice ale organismului uman. Diversele forme de stress (fiziologic, psihic) se pot acumula, provocînd oboseală, tulburări de percepție, atenție, decizie și, în final, diminuarea cu aproximativ 40—50% a eficienței acțiunilor inițiate de către sportivi. Deși reacțiile fiziologice și psihice ce apar nu sînt specifice, se produc modificări ale secreției hormonale, care determină apariția unor tulburări afective caracteristice.

Clasificarea factorilor de stress este dificilă. Totuși, autorul menționat întreprinde o încercare destul de cuprinzătoare :

Factori fizici : zgomot, variațiile de temperatură, precipitațiile, poluarea atmosferei de concurs în săli, altitudinea, schimbarea de fus orar etc.

Factori specifici sportului : acțiunile musculare intense și cu consum mare de energie, încordările de lungă durată ale musculaturii, acțiunile ce solicită capacitatea de diferențiere, apreciere și decizie, plictiseala, lipsa dorinței de a mai face sport etc.

Antrenamentul și condițiile psihosociale : procesul de instruire poate fi stressant prin intensitate, durată, lipsă de varietate, suprasolicitare fizică și psihică în raport cu pregătirea propriu-zisă, regimul de viață, relații familiale și colegiale, durata cantonamentelor etc.

Factorii psihici pot constitui atît cauza, cît și efectul situațiilor stressante. În această categorie putem încadra stările emoționale și suprasolicitările de ordin intelectual, apărute în cadrul competițiilor sportive de amploare.

Tensiunea psihică și conflictul. După P. Janet tensiunea reprezintă forța psihică dinamizatoare a tendințelor umane. Dar în cadrul încleștării sportive tensiunea psihică atinge, de regulă, valori care oscilează de la stări de excitație (entuziasm, inspirație și extaz) la tristețe și chiar depresie. Iar conflictele și frustrarea din practica sportivă generează și întrețin anxietatea, care traduce o criză de informație, exprimîndu-se ca teamă de

necunoscut, de eșec și sancțiuni. În unele cazuri, determină chiar fuga sau demisia sportivilor de la îndatoririle care le revin.

Barierele psihice. Capacitatea de performanță oscilează, de obicei, în jurul unei valori (barieră), depășirea acesteia presupunînd eforturi deosebite. Barierele psihice sînt dublu condiționate : individual și social. Ele pot fi emotiv-motivaționale, motrice, sau de natură intelectuală, lipsa de imaginație și fenomenul de saturație acționînd ca niște frîne în calea obținerii performanțelor.

Oboseala. Trebuie considerată ca un semnal de alarmă, exprimînd diminuarea capacităților de adaptare și a eficienței acțiunilor. Epuizarea psihică poate fi premergătoare sau consecutivă oboselii fizice, în apariția ei intervenind o diversitate de factori : stările emoționale și conflictuale, tensiunea psihică, anxietatea, evaluarea pericolului, orientarea și decizia în complexitatea situației de pe teren etc. Constituind forma cea mai comună a dezordinii psihice, oboseala este percepută și ca o diminuare a funcțiilor de integrare intelectuală.

Cunoașterea consecințelor pe care le declanșează *stările de limită* asupra randamentului interesează atît pe antrenori, cît și pe sportivi. Antrenorii trebuie să recunoască modificările psihice, să le depisteze cauzele, să discute cu sportivii aceste fenomene, iar în caz că apare dezorganizarea activității psihomotrice este indicat să recurgă la serviciile psihologului, pentru stabilirea unui diagnostic corect și alegerea celor mai potrivite mijloace de asistență. Vom trece în revistă diversele aspecte ale stărilor de limită prin intermediul unui tablou sinoptic, elaborat tot de către specialistul român Mihai Epuran : [18]

Aspecte generale :

— entuziasm, combativitate („mînie" sportivă) ;

— regresivitate (evitare, derivare) ;

— agresivitate, precipitare ;

— panică (fugă, abandon).

Aspecte analitice :

Funcţii	Manifestări	
	Pozitive	Negative
Intelectuală	Hiperestezie Luciditate Calcul tactic şi decizie minimax Creativitate, independenţă	Lipsă de vigilenţă şi concentrare Confuzie mintală Indecizie, oscilare, decizie maximin Gîndire şablon, stereotipie, prezumţie
Afectivă	Hipertimie pozitivă, entuziasm, încredere	Hipertimie negativă, anxietate ; teamă de insucces ; teamă de succes, de adversar, de accident ; furie Hipotimie negativă : apatie
Volitivă	Sentimentul răspunderii Hotărîre Combativitate Perseverenţă Curaj Stăpînire de sine	Evitare Nehotărîre Submisivitate Lipsă de perseverenţă, abandon Temeritate, frică Precipitare, grabă
Motivaţională	Normotivaţie Aspiraţie realist-pozitivă	Hiper/Hipomotivaţie Aspiraţie supra/sub posibilităţi

Stările de limită nu pot fi echivalate ca stări patologice, dar, solicitînd excesiv capacităţile psihofizice ale sportivilor, pot influenţa defavorabil randamentul. Aceştia trebuie să fie pregătiţi pentru a rezista şi a le depăşi.

Manifestările psihopatologice. Tulburările psihice ale sportivilor pot fi clasificate în două categorii : specifice şi nespecifice. În ambele situaţii, încărcătura emoţională joacă un rol decisiv, fie că determină ca factor unic tulburările psihice *(psihopatologia specifică)*, fie că acţionează ca un cofactor declanşator sau agravant al unor modificări psihice preexistente *(psihopatologia nespecifică)*. Dintre factorii specifici sportului, care pot provoca dezordine psihică, Ferruccio Antonelli incriminează ; [19]

— sentimentul de inferioritate sau de superioritate, experienţele unilaterale (sentimentul de autodispreţ şi de ostilitate), obstacolele în realizarea aspiraţiilor, bolile somatice, transferul forţat, ostilitatea antrenorului şi coechipierilor, conflictele, ne-

recunoaşterea sacrificiilor făcute, schimbarea rolului în cadrul echipei, cerinţele excesive din partea conducătorilor de club etc.

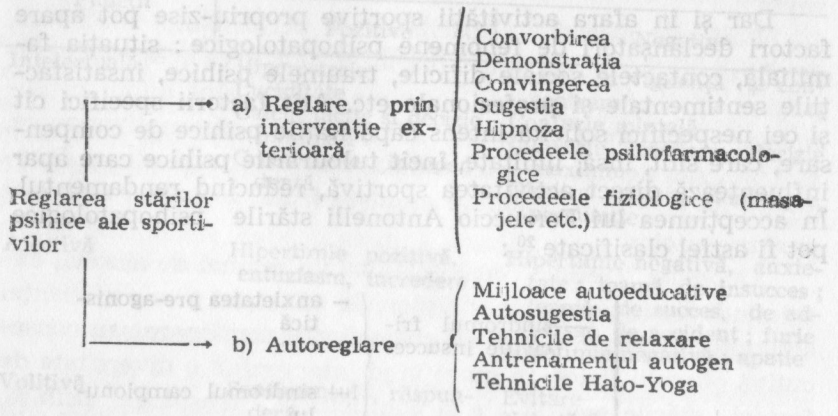
Dar şi în afara activităţii sportive propriu-zise pot apare factori declanşatori de fenomene psihopatologice : situaţia familială, contactele sociale dificile, traumele psihice, insatisfacţiile sentimentale şi profesionale etc. Atît factorii specifici cît şi cei nespecifici solicită intens capacităţile psihice de compensare, care sînt, însă, limitate, încît tulburările psihice care apar influenţează direct activitatea sportivă, reducînd randamentul. În accepţiunea lui Ferruccio Antonelli stările psihopatologice pot fi astfel clasificate [20] :

Psihopatologia specifică
- sindromul fricii de insucces
  - anxietatea pre-agonistică
  - sindromul campionului
- sindromul fricii de succes (nikefobia)
  - inhibiţie de succes
  - depresiune de succes

Psihopatologia nespecifică
- Nevroze
  - psihonevroze
    - de nelinişte
    - de alarmă neurastenică
    - isterică
    - obsesivă
  - nevroza organului (sindromul psihosomatic, nevroza traumatică, reziduală, de despăgubire)
- personalităţi psihopatice
- reacţii psihogene (anxioase, depresive, isterice, de spaimă)
- accidente
- oboseală

Pentru prevenirea apariţiei acestor stări la sportivi este nevoie să se aplice o serie de măsuri de tonificare şi *reglare psihică*, de refacere rapidă şi deplină a rezervelor de energie după eforturile intens depuse. Vom prezenta clasificarea metodelor

cel mai des folosite în această direcție (M. Epuran și I. Holdevici) : [21]



Prin aplicarea individuală a unor combinații de mijloace, cuprinzînd atît procedee de reglare cît și de autoreglare, se urmărește sporirea randamentului sportiv. Efectele lor pozitive asupra stării psihice sînt multiple : diminuarea anxietății și tensiunii musculare, creșterea rezistenței la stress, îmbunătățirea capacității de concentrare, recuperarea rapidă după efort, ameliorarea somnului etc. Cea mai utilizată metodă de autoreglare este *antrenamentul autogen,* elaborată cu peste cincizeci de ani în urmă, de către J. H. Schultz, care a valorificat influența pozitivă exercitată de relaxarea musculaturii scheletice asupra activității psihice a individului. Punctul de plecare al metodei l-a constituit un fenomen identificabil în starea de hipnoză : senzația de greutate fizică (expresie a relaxării musculaturii scheletice) se însoțește cu senzația de cald (expresie a relaxării vasculare). Pe această bază s-au imaginat o serie de exerciții, împărțite în două cicluri, prin care individul realizează progresiv aceleași modificări ale funcțiilor psihice ca și în starea de hipnoză. Dacă acest complex de exerciții este corect aplicat se ajunge la realizarea echilibrului psihosomatic, la înlăturarea stării de supraîncordare și nervozitate, la creșterea capacității de autocontrol, decizie și consecvență, calități atît de necesare sportivilor de înaltă performanță.

În condițiile promovate de sportul contemporan măsurile de refacere, și printre acestea se includ și cele de relaxare psihică, ocupă un rol tot mai însemnat, căci competițiile se succed la interval de numai cîteva zile, mai ales în cazul jocurilor co-

lective. Încît ponderea ce trebuie acordată refacerii se apropie de importanța pe care a dobîndit-o procesul de antrenament, solicitările pretinse sportivilor apropiindu-se de limitele posibilităților umane, atît fizice cît și psihice.

În procesul de *asistență și pregătire* multilaterală a sportivilor, E. Hahn distinge trei etape : [22]

— Pregătirea și asistența psihologică pe termen lung (1—3 ani), avînd ca obiectiv crearea de condiții durabile pentru reglarea optimă a stării psihice a sportivilor în vederea obținerii unor performanțe ridicate.

— Pregătirea și asistența pe termen mediu, care echivalează cu planificarea anuală, vizînd ameliorarea educației sportivilor.

— Pregătirea și asistența pe termen scurt, avînd drept scop eliminarea inhibițiilor și anxietății, încît jucătorii să fie încrezători că sînt bine pregătiți pentru întîlnirea ce urmează să o susțină. Vom contura conținutul procesului de pregătire și asistență, recurgînd la schema elaborată de E. Hahn :

Conducere	Instruire	Îndrumare
Crearea unui comportament psihic adecvat în timpul antrenamentului și competiției.	Influența comportamentului în vederea obținerii unei performanțe optime în competiție.	Măsuri pentru asistența sportivului în situații extrasportive.
Se vor dezvolta calitățile competiționale în domeniul : — creării comportamentului ; — dezvoltării trăsăturilor personalității (încrederea în sine, autoevaluarea, interesele, motivația pentru performanță) ; — reglării voluntare a comportamentului	Se vor crea condițiile optime pentru competiție : — asistența înainte de meci ; — asistența în timpul competiției ; — asimilarea de informații care formează baza acțiunii ; — analiza performanței ; — asistența după competiție ; — evaluarea eșecurilor și succeselor	Se va informa jucătorul pe temeiul calităților, forțelor și slăbiciunilor sale în vederea antrenamentului și competiției : — se vor dezvolta calități în domeniul integrării sociale și ale mediului extrasportiv ; — se va planifica evoluția sportivului ; — se va pregăti jucătorul pentru sfîrșitul carierei sale.

(În capitolul următor se vor prezenta detalii privind folosirea acestor jaloane în condițiile concrete ale procesului de instruire).

Și în procesul *selecției și promovării* talentelor sportive rolul psihologiei se amplifică. Dar, așa cum subliniază Miroslav Vanek, președintele Societății internaționale de psihologia sportului, metodele științifice n-au progresat suficient în această direcție, încît frecvent se recurge la selecția empirică, înfăptuită de către antrenori sau „detectori de talente", care urmăresc evoluția tinerilor sportivi și concluzionează asupra aptitudinilor lor psihomotrice. Într-adevăr, din punct de vedere științific știm încă destul de puțin despre *talentul motric* și despre componentele acestuia. Însă pe zi ce trece sîntem mai convinși că pentru a ajunge sportiv de performanță nu este suficient talentul motric ; trebuie să existe concomitent o motivație puternică de performanță, dăruire la antrenamente și capacitate de autodisciplină. În procesul de selecție antrenorii nu se vor limita, deci, la aprecierea calităților motrice, ci vor acorda atenție și altor factori ținînd de personalitatea tînărului. De pildă, punîndu-i pe tineri în condiții competiționale dificile, vor putea verifica modul cum se comportă în caz de eșec. Au șanse de reușită cei care încearcă să compenseze, din proprie inițiativă, insuccesele prin sporirea eforturilor în cadrul antrenamentelor și printr-un comportament competițional mai conștient : „A deduce din insuccese măsurile de antrenament este una din căile de modelare a maeștrilor" [23].

Prezentăm fasciculul de calități psihice pe care trebuie să-l urmărească o bună selecție : încredere în sine, rezistență față de agenții stressanți, putere de anticipare și decizie, dorință de afirmare, capacitate de mobilizare psiho-fizică, disponibilitate pentru preluarea unor riscuri, exigență față de sine în condițiile aspre ale antrenamentului și competițiilor, capacitate de colaborare cu coechipierii și de respectare a principiilor jocului colectiv, stabilitate emoțională.

Dintre acestea, rezistența față de stress, curajul de a lua decizii în condiții de incertitudine și risc, precum și capacitatea de colaborare cu coechipierii se dovedesc cele mai utile în contextul jocurilor de echipă.

Selecția psihologică, cuprinzînd mai multe trepte, își propune să evalueze aptitudinile, atitudinile, deprinderile și disponibilitatea pentru efort ale sportivilor. Rezultatele obținute sînt corelate cu datele selecției biologice și metodice. Particularitățile psihice trebuie acordate cu cerințele atît de complexe impuse de activitatea competițională. Punctul de plecare al acestui demers constă în precizarea caracteristicilor psihologice ale

disciplinei sportive vizate *(psihogramă)*. Dar este necesar ca datele obținute în urma testării psihomotricității să fie corelate cu studiul comportamentului în viața socială (școală, familie, profesiune etc.).

Psihodiagnoza nu urmărește doar aprecierea nivelului de dezvoltare psihică a unui individ, ci mai ales perspectivele lui de progres, cu referire la :

— aptitudinile psihomotrice ;
— aptitudinile senzorial-perceptive ;
— aptitudinile intelectuale (atenție, memorie, inteligență, imaginație) ;
— disponibilitățile afective (echilibru afectiv) ;
— aptitudinile volitive (tenacitate, dîrzenie) ;
— interesele și motivația ;
— temperamentul ;
— caracterul ;
— nivelul de integrare socială.

Se consideră că o bună selecție asigură 60 % din reușita formării unui sportiv de clasă. De pildă, pentru depistarea talentelor în domeniul fotbalului se folosesc următoarele criterii :

— dezvoltare fizică ;
— calități motrice (reactivitate generală, forță și viteză, rezistență generală și forță în regim de viteză) ;
— calități tehnice (simțul mingii, precizia în lovirea mingii, rapiditatea și subtilitatea execuțiilor tehnice, fantezia și inteligența în joc) ;
— calități tactice ;
— calități psihice și sociale (amintite în paginile anterioare).

Dar conținutul procesului de selecție nu poate fi redus la depistarea tinerilor cu aptitudini sportive, sfera sa fiind mai cuprinzătoare : alegerea jucătorilor în vederea alcătuirii echipelor de club, selecționarea acestora în echipa națională etc. Iar pentru elaborarea unui sistem judicios de selecție, cu valoare prognostică, este nevoie să fie luată în considerare și performanța, care se condiționează reciproc cu aptitudinile individului testat pentru o anumită ramură sportivă.

În contextul unor preocupări sistematice și de perspectivă, psihologiei sportului i se cere să acorde prioritate de moment problemelor intens solicitate de către antrenori. O anchetă recentă, întreprinsă de Teresa Raczowska-Bekiesreska și Ryszard Koziara, ne oferă date surprinzătoare în legătură cu preferințele antrenorilor privind aplicarea cunoștințelor psihologice în practica sportivă. Pe primul loc s-a situat problema formării rezis-

tenței la factorii stressanți, de diverse proveniențe, care pot tulbura randamentul. Pe locurile următoare s-au clasat temele privind aprecierea nivelului calităților psihomotrice (timpul de reacție, puterea de concentrare a atenției, viteza învățării motrice etc.) și cea care vizează diminuarea tensiunii emoționale în perioada precompetițională și competițională. Nu ne-am așteptat ca determinarea profilului personalității sportivilor și folosirea sistematică a refacerii psihice să se plaseze pe pozițiile cinci și șase ale opțiunilor. Căci personalitatea constituie fundamentul pe care se poate construi măiestria sportivă, iar refacerea psihică a devenit astăzi la fel de importantă ca refacerea biologică. Interesul destul de scăzut pentru aceste cerințe poate fi explicat, cel puțin parțial, prin faptul că majoritatea antrenorilor cu experiență nu sînt prea receptivi la serviciile pe care le poate aduce psihologia în practica sportivă.

Rolul ce i se atribuie deocamdată psihologului ar trebui întregit prin implicarea lui mai directă și responsabilă, atît în ameliorarea instruirii, cît și în îmbunătățirea randamentului competițional. Desigur, este mai comodă poziția neutrală, de mînuitor al unor baterii de teste psihologice și de metode de reglare psihică, dar eficiența într-un asemenea caz este redusă. Nici atitudinea opusă, de suprapunere cu îndatoririle antrenorului nu este indicată. Acesta trebuie să rămînă factorul de decizie în cadrul organizării tot mai complexe a activității sportive, dar colaboratorii săi (preparator fizic, medic, psiholog etc.) nu ar trebui să se limiteze la furnizarea de informații, ci să-i devină consilieri avizați și cît mai angajați. În fond, activitatea tuturor factorilor implicați vizează același scop : îmbunătățirea performanțelor sportive.

Deocamdată, se recurge la ajutorul psihologului mai ales atunci cînd în cadrul unei echipe apar neînțelegeri și conflicte între jucători, între aceștia și antrenor, ș.a.m.d. și mai rar în vederea îmbunătățirii nivelului de instruire și angajare competițională. Încît se impune ca programele de antrenament să fie elaborate în raport cu necesitățile grupului de sportivi, insistîndu-se asupra componentelor psihice deficitare (motivație, atenție, controlul emoțiilor). Deci cercetările din acest domeniu trebuie subordonate nevoilor imediate ale practicii sportive, intervențiile psihologului fiind utile la nivelul tuturor verigilor procesului de pregătire competițională, pentru ca sportivii să devină capabili de a se autocontrola și autodirija, de a-și mobiliza resursele la momentul potrivit, de a dobîndi încredere în forțele proprii și în coechiperi, de a-și analiza și evalua corect

succesele și înfrîngerile. Dealtfel, modul în care se exercită controlul voluntar al actelor motrice reprezintă o componentă decesivă în procesul îmbunătățirii performanțelor sportive. Întrucît pregătirea fizică se apropie de limitele posibilităților umane, în viitor diferențele de randament dintre sportivi se vor întemeia mai curînd pe factorii psihologici, care pot fi considerați rezerva de potențial, nevalorificată încă, a sportului actual și mai ales a celui din deceniile următoare.

Carențele de pregătire psihologică se developează mai ales în cazul solicitărilor excesive, cînd starea de stress atinge cote ridicate perturbînd procesele de cunoaștere și decizie, încît se înregistrează declinul calității acțiunilor inițiate de către sportivi. Între solicitările pe care le presupune antrenamentul și competiția există notabile deosebiri, în sensul că în partidele oficiale eforturile psihice sînt mult mai intense. Din această cauză, în cadrul antrenamentelor vor fi create situații care să modeleze stressul psihic și social din cadrul viitoarelor competiții. În același timp, antrenorii trebuie să recunoască modificările psihice ale elevilor săi, să le descopere cauzele, iar în caz că se înregistrează diminuarea marcată a randamentului sportiv să recurgă la ajutorul psihologului pentru stabilirea unui diagnostic cît mai corect și alegerea celor mai eficace mijloace de asistență. Asemenea diagnostice, conturate în fiecare etapă de instruire, care orientează procesul de pregătire psihică și de îmbogățire a personalității competitorilor, constituie principala sarcină a psihologiei sportului. Însă nu se poate elabora un ansamblu unitar de reguli psihologice, aplicabil tuturor sportivilor, în orice situație, privind dirijarea procesului de antrenament, durata și intensitatea lui. Activitatea psihologului, ca și, dealtfel, a antrenorului cuprinde și indiscutabile elemente de creativitate, care se exprimă prin necesitatea individualizării mijloacelor folosite pentru influențarea randamentului sportivilor : îmbunătățirea capacității de concentrare, dezvoltarea autocontrolului și autoorientării, stăpînirea emoțiilor negative, formarea voinței, creșterea nivelului de motivație, diminuarea tensiunii emoționale etc.

BIORITMURILE ÎN PRACTICA SPORTIVĂ

Exigențele crescute ale practicii sportive au impus în ultimii ani și valorificarea bioritmurilor umane, întrucît s-au observat dificultăți în capacitatea sportivilor de a realiza performanțe constante, care nu se datorau oboselii sau altor cauze, ci unor oscilații cu caracter ciclic. *Bioritmologia* sau *cronobiologia* consideră bioritmurile ca modificări cantitative sau calitative ce se repetă ciclic la toate nivelurile de organizare ale materiei vii. Prin intermediul acestor „orare biologice", care exprimă adaptarea funcțiilor organismului la influențele exercitate de ritmurile terestre și cosmice, se conturează regimul temporal al ființei noastre.

Cele mai bogate și certe informații le deținem în privința ritmurilor biologice *circadiene* (zilnice) și *circanuale*. În schimb, cercetarea ritmurilor cu durată de mai multe zile întîmpină serioase dificultăți, din cauza variabilității indivizilor umani.

Ritmurile circadiene. Aceste ritmuri sînt influențate de factori ai mediului exterior și, în special, de alternanța dintre lumină și întuneric. De exemplu, prin prelungirea sau reducerea acestor influențe se poate modifica însuși ritmul circadian de 24 ore, care reprezintă, de fapt, o medie statistică.

Hildebrandt a împărțit acest ciclu în două faze : de la ora 3 la 15, în care predomină sistemul vegetativ simpatic, și de la ora 15 la 3 dimineața, caracterizată prin creșterea progresivă a vagotoniei (parasimpatic) [1]. Wahlund, efectuînd ergometrie la un grup de sportivi, a observat că performanțele maxime se realizau în jurul orei trei dimineața și apoi curba valorilor scade, atingînd valori minime la orele 15. La concluzii asemănătoare au ajuns și alți cercetători, constatînd variația performanțelor sportive în funcție de ritmicitatea funcțiilor sistemului nervos vegetativ, cu predominanța activității de refacere sau trofotrope în cursul nopții. În general, toate funcțiile biologice sînt supuse acestui regim ritmic circadian, atingînd valori maxime noaptea și minime în jurul orei 15 : pulsul, presiunea sistolică, temperatura corpului, volumul circulației sanguine, procesele metabolice hepatice, funcțiile rinichiului etc.

Ritmurile anuale sînt condiționate de rotația planetei noastre în jurul soarelui. Dar nu trebuie să neglijăm tendința potențială spre ritmicitate a materiei vii, încît factorilor externi le revine mai ales rolul de sincronizatori ai ritmicității interne.

În practica sportivă ne interesează oscilațiile anuale ale unor indici, asupra cărora există un bogat material informativ [2]:

Indici	Valoare maximă	Valoare minimă
1. Forța de strîngere a mîinii	August	Februarie
2. Capacitatea globală de performanță	Al treilea trimestru al anului	Al patrulea trimestru al anului
3. Gradul de antrenament	Sfîrșitul verii și începutul toamnei	În lunile ianuarie și februarie
4. Timpul de reacție	În primele trei luni ale anului	În lunile august și septembrie
5. Tensiunea arterială	În lunile de iarnă	În lunile de vară
6. Pulsul (frecvența)	Septembrie și octombrie	Februarie și martie
7. Consumul de O_2 în țesuturi	Vara	Iarna
8. Termoreglarea	Vara	Iarna
9. Volumul sanguin global și volumul serului	Vara	Iarna
10. Concentrația sărurilor minerale în sînge (Na, K, Cl)	Iarna	Vara
11. Concentrația proteinelor în sînge	Iarna	Vara

Cercetările lui Hildebrandt, care a selectat datele din literatură privind variația anuală a optzeci de procese fiziologice ale organismului uman, confirmă observațiile prezentate. El împarte anul biologic în două etape : cea de primăvară—vară, începînd de la mijlocul lunii februarie, și cea de toamnă—iarnă, care debutează la mijlocul lunii august. Observăm că anul biologic se deosebește de cel calendaristic, în sensul că primul este deplasat cu șase săptămîni. În prima etapă predomină activitatea simpaticului (acțiune ergotropă), iar în cea de a doua crește ponderea tonusului parasimpatic (acțiune trofotropă). Antagonismul dintre aceste componente ale sistemului nervos vegetativ contribuie la menținerea homeostaziei organismului.

Ritmurile săptămînale. Cunoașterea bioritmurilor săptămînale reprezintă, în concepția lui Julius Bartosik, nucleul fundamental al organizării și planificării activității desfășurate în procesul de antrenament [3]. Cercetările sale pe mai multe grupuri de tineri sportivi au relevat că cele mai eficiente zile în privința performanțelor sînt *vinerea*, și în al doilea rînd, *miercurea*. O altă constatare interesantă se referă la faptul că zilele de odihnă determină slăbirea proceselor motrice, diminuînd capacitatea de performanță în următoarele două zile. De aceea, este contraindicat să se acorde sportivilor cîteva zile de repaus îna-

intea competițiilor, știut fiind că, în vederea adaptării, unui sportiv îi sînt necesare 2—4 zile.

Reunind aceste indicații utile, antrenorul trebuie să organizeze activitatea elevilor săi în așa fel încît ziua a cincea a pregătirii să coincidă cu data desfășurării competiției. În acest mod, se poate nuanța și individualiza procesul de antrenament, evitîndu-se atît tulburarea deprinderilor motrice, cît și suprasolicitarea fizică inutilă.

Ritmurile de lungă durată. Primele cercetări sistematice au fost întreprinse de psihologul vienez Herman Swoboda și, concomitent, de medicul practician berlinez Wilhelm Fliess, la sfîrșitul secolului trecut. Ei au demonstrat că sentimentele, gîndurile și acțiunile omenești sînt parțial determinate de fluctuații ritmice, care țin de constituția noastră biologică, și au elaborat metode matematice pentru calcularea acestor ritmuri.

Orologiul biologic cuprinde trei ritmuri ; de cîte 23, 28 și 33 de zile. Primele două, denumite *ritmul fizic* și *ritmul emoțional*, au fost descoperite de H. Swoboda și W. Fliess, iar cel de al treilea, *ritmul intelectual*, de inginerul Alfred Teltscher, în jurul anului 1920, ca rezultat al cercetărilor sale privind variația performanțelor mintale (ale studenților) de la valori minime la cele maxime în cadrul unui ciclu cu durata de 33 de zile. După aproximativ un deceniu, dr. Rexford Hersey de la Universitatea din Pennsylvania ajunge la concluzii asemănătoare, în urma studierii modului în care variază performanțele intelectuale ale muncitorilor de la căile ferate americane.

În primele decenii ale secolului XX s-au intensificat eforturile în direcția perfecționării teoriei bioritmurilor și s-au adunat multiple informații privind aplicarea ei în diverse sectoare de activitate (accidente de circulație și de muncă, sport, aviație etc.) Comentînd importanța acestor studii, dr. F. Werali susține că aplicarea lor poate aduce mari beneficii vieții zilnice, deoarece ajută individul uman să întîmpine o serie de obstacole ce i se ivesc în cale și să-și amelioreze disponibilitățile fizice, emoționale și intelectuale. Însă, cum la început calcularea bioritmurilor era anevoioasă, iar lucrările lui Fliess și Swoboda abundau în diagrame și calcule statistice, receptanța față de această importantă descoperire științifică a fost redusă. Numai așa ne putem explica de ce un savant de talia lui Fliess nu s-a bucurat de renumele lui Freud, părintele psihanalizei. Dealtfel, au fost prieteni apropiați, iar problema bioritmurilor l-a atras și pe „magul" vienez, între cei doi purtîndu-se numeroase discuții și o bogată corespondență pe această temă.

Ideea privind existența celor trei ritmuri (de 23, 28 și 33 zile), a căror precizie matematică de-a lungul unei vieți este impresionantă, întrucît nici după 80 sau 90 de ani nu poate fi înregistrată vreo eroare, a fost validată pe calea unor experimente laborioase, întreprinse pe loturi mari de indivizi. Nu vom insista asupra lor, ci vom concluziona că astăzi nu se mai contestă existența acestor cicluri. Aplicarea pe scară tot mai largă și mai sistematică a cunoștințelor despre bioritmuri a eliminat, cel puțin în parte, scepticismul unor cercetători, care se îndoiau sau chiar negau faptul că viața urmează un „tipar intern regulat" (Fliess), permițîndu-i omului să-și cunoască dinainte curba capacităților sale fizice, emoționale și intelectuale. Despre avantajul aplicării calculului bioritmic se pot oferi numeroase exemple. Este suficient să menționăm că doctorul elvețian F. Wehrli, aplicînd vreme de 15 ani aceste cunoștințe în spitalul său, a efectuat peste 10 000 de operații fără complicații sau eșecuri. Cînd nu se ține seama de variația curbei bioritmice, statisticile demonstrează că numărul complicațiilor ivite se ridică de la 30% la 60% din numărul cazurilor supuse intervențiilor chirurgicale.

Pe zi ce trece, practica bioritmurilor devine un mijloc al cunoașterii de sine și anticipării perioadelor de înaltă și joasă disponibilitate pentru decizie și acțiune. În consecință, să-i dăm crezare lui Alexander Hamilton, care ne îndemna ca, în loc să fim guvernați de hazard, să ne conducem prin reflecție și alegere. În unele domenii de activitate neglijarea acestui aspect conduce la grave consecințe, care pot fi, însă, lesne preîntîmpinate. În activitatea sportivă, în care cursa pentru obținerea unor performanțe cît mai înalte a devenit impresionantă în ultimele decenii, aplicarea bioritmurilor constituie, în mod cert, un mijloc de îmbunătățire a randamentului, mai ales că acest progres poate fi realizat cu investiții minime. Dar este necesar să precizăm că o triplă curbă bioritmică pozitivă nu determină succesul sau victoria unui sportiv, ci doar o influențează. Talentul și pregătirea sportivă nu pot fi înlocuite cu altceva, ci doar potențate printr-o serie de mijloace, a căror diversificare și perfecționare crește odată cu aplicarea tot mai curajoasă a informațiilor furnizate de către diversele ramuri ale științei.

Ritmul fizic are o durată de 23 zile, iar variațiile sale modifică puterea fizică, rezistența și potențialul energetic al omului. Prima jumătate a acestui ciclu, cu durata de 11,5 zile, este numită *perioada ascendentă*, de activitate sau de descărcare. În acest interval, individul uman se bucură de o stare de hipervi-

talitate, caracterizată prin dorință de acțiune, curaj, perseverență, încredere în sine, rezistență, putere de inițiativă etc., încît și eforturile intense i se par ușoare. A doua jumătate a ritmului cuprinde tot 11,5 zile și este cunoscută drept *perioadă de reîncărcare* sau de *regenerare* a neuronilor și celulelor musculare. În acest interval, oboseala se instalează mai ușor, randamentul fizic scăzînd odată cu spolierea rezervelor de energie și rezistență. Medicii o consideră ca perioadă propice recuperării, iar bolnavii suportă mai bine convalescența. În schimb, intervalul dintre zilele a doua și a noua ale perioadei de descărcare s-a dovedit a fi extrem de favorabil pentru intervențiile chirurgicale.

Randamentul sportivilor crește în prima fază a bioritmului fizic prin acțiunea favorizantă a mai multor factori (gradul de pregătire, sistemul de recuperare și odihnă, alimentația, motivația, atmosfera de concurs, riposta adversarilor etc.). În faza negativă a ciclului, potențialul fizic al sportivilor scade brusc; dar nu sînt anulate disponibilitățile pentru performanță, dacă ei sînt bine antrenați și dispun de o suplețe adaptativă față de solicitările ce provin din mediul intern și din cel extern. Mai mult chiar, un sportiv handicapat de situația bioritmică negativă poate depăși pe alții — care se află în faza pozitivă a ritmului — dacă prin modul său de a se antrena, alimenta, recupera, prin mobilizare psihică și competența tehnică pe care o deține este capabil să-și compenseze deficitul energetic.

Perioada de reîncărcare sau de regenerare poate aduce unele avantaje dacă este folosită rațional. Așa cum remarcă și G. Thommen, un sportiv conștient de situația sa bioritmică va fi pregătit pentru a-și depăși frica și anxietatea, încît cunoașterea cauzelor unei înfrîngeri poate deveni un tonic. Uneori condiția bioritmică reprezintă un factor decisiv al comportamentului, iar alteori influența ei este mai puțin însemnată. De aceea, autoobservarea constituie cea mai fecundă metodă și atunci cînd se pune problema aplicării strict individualizate a teoriei bioritmurilor în lumea sportului.

Ritmul sensibilității sau emoțional, de 28 zile, cuprinde două perioade de cîte 14 zile, numite — ca și în cazul ritmului fizic — de descărcare (faza pozitivă) și de regenerare (faza negativă):

Perioada de descărcare (pozitivă)	Perioada de regenerare (negativă)
— dispoziție pozitivă, (agreabilă) optimism, veselie	— timie negativă (dezagreabilă), tristețe, descurajare
— spirit de cooperare (atracție)	— irascibilitate
— imaginație creatoare	— diminuarea spiritului de cooperare (repulsie)
— stabilitate emoțională	— sexualitate diminuată
— sexualitate crescută	— labilitate emoțională
— sentimente puternice	

Prima fază am putea s-o numim *eutimică* (eu = bine, thymos = afectivitate), iar a doua *distimică* (dis = dereglare), acești termeni sugerîndu-ne mai expresiv variațiile extreme ale sensibilității umane. Unele persoane sesizează mai ușor stările extreme ale afectivității lor, iar altele, mai echilibrate, nu înregistrează atît de pregnant variațiile ritmului emoțional. De aceea, caracteristicile celor două faze, pe care le-am conturat în tabelul de mai sus, trebuie considerate doar ca niște repere orientative pentru cunoașterea dinamicii trăirilor afective.

Și de această dată, chiar dacă unii sportivi se află în aceeași fază a bioritmului, conduita lor emoțională diferă în diverse grade, încît nu este exclusă obținerea unor performanțe contradictorii. Dealtfel, dispoziția emoțională poate fi influențată negativ și dereglată de numeroși factori care intervin în cadrul competițiilor sportive. De obicei, scăderea de randament fizic și emoțional developează carențe serioase în pregătirea sportivilor. Așadar, situația bioritmică poate accentua sau, dimpotrivă, masca lacunele sportivului insuficient sau nerațional pregătit.

Dispoziția afectivă reprezintă un important mijloc de potențare a acumulărilor tehnico-tactice ale sportivilor. Pe de altă parte, o serie de factori influențează, la rîndul lor, potențialul emoțional, în sensul economisirii ori risipirii rezervelor de energie afectivă (disciplina, regulile privind viața sportivă, deprinderile vieții cotidiene, motivația, atitudinea față de efort etc.). Într-o lucrare coordonată de Nicu Alexe, sînt prezentați sistematic factorii care accelerează sau pot corecta deficitul energiei afective [4]:

a. Senzația de confort biologic, respectiv atingerea unei înalte forme sportive, resimțită subiectiv și exprimată obiectiv prin performanțele obținute în cadrul competițiilor.

b. Activarea puternică ce ține de excepționala mobilizare și dăruire pentru victorie.

c. Potențialul emoțional de bază (echilibru sau dezechilibru emoțional, toleranța crescută sau scăzută la frustrări, în general, rezistența psihoemoțională).

d. Valoarea sportivului pe plan internațional.

Alte elemente exercită o influență nefastă asupra ritmului emoțional, diminuînd în final performanțele sportivilor :

a. Lipsa de formă sportivă.

b. Deficiențe psihice incompatibile, irecuperabile (hiperemotivitate sau anxietate constituțională, slăbiciune neuropsihică dobîndită prin dezordine, abateri de la viața sportivă, carențe biochimice, alimentare, morale etc.).

c. Insuficienta valorificare a resurselor biologice în concurs, care determină o risipire accentuată a energiei fizice și psihice (încălzire defectuoasă, insuficiența relaxării sau oxigenării, deficiențe în capacitatea de concentrare, fumatul, consumul de alcool și cafea ș.a.m.d.).

De notat că acești factori influențează în același timp și celelalte bioritmuri (fizic și intelectual).

Ritmul intelectual, de 33 zile, cuprinde, de asemenea, două faze — de cîte 16,5 zile — ce alternează regulat :

Fază pozitivă	Faza negativă
— înțelegere clară	— înțelegere dificilă
— capacitate creatoare	— randament mnezic scăzut
— putere de concentrare	— diminuare a capacității de concentrare
— randament mnezic înalt	— ritm ideatic încetinit
— capacitate de combinare și sinteză	— dificultăți în procesul deciziei
— promptitudine în luarea deciziilor	

În faza negativă a acestui ritm, datele noi se achiziționează cu dificultate, iar deciziile luate sînt de multe ori incorecte. De aceea, este mai indicată repetarea cunoștințelor și deprinderilor însușite anterior, iar deciziile importante să fie amînate și reformulate ulterior, atunci cînd se trece în faza pozitivă.

Diferențele de nivel mintal și de atitudine față de efortul intelectual determină, însă, ca unii indivizi să obțină rezultate mai bune, chiar în faza negativă, față de cei care se află la apogeul capacității lor intelectuale. Deci, și în acest caz, raportarea la alții este mai irelevantă decît compararea sportivului cu el însuși, cu potențialul său intelectual, lucid estimat, care variază în funcție de factorii amintiți.

ZILELE CRITICE ALE BIORITMULUI

Este vorba de prima zi a noului ciclu, cînd se schimbă ritmul de la faza pozitivă (de descărcare) la cea negativă (de recuperare). Ele au mai fost botezate ca *ziua periodică* (trecerea de la faza negativă la cea pozitivă a ritmului) și ziua *semiperiodică* (trecerea de la faza pozitivă la cea negativă). În zilele „critice" crește încărcătura de obstacole sau dificultăți, sporește potențialul de eroare, întrucît persoana devine mai fragilă din punct de vedere fizic, emoțional sau intelectual. În general, individul posedă un grad considerabil de instabilitate, iar reacțiile față de solicitările mediului pot crea situații critice. Or, calculînd variația bioritmurilor putem depista aceste zile — care reprezintă 20 % din existența noastră — și lua măsurile de precauție cele mai potrivite.

Importanța cunoașterii zilelor critice și-a dovedit utilitatea, mai ales în acțiunea de prevenire a accidentelor de circulație și a crizelor cardiace, dar și pe tărîmul sportului se înregistrează fenomene subite și aparent dificil de explicat (întinderi musculare, clacaje, amețeli, febră, colici abdominale, variații ale tensiunii arteriale etc.).

VARIANTE DE PROFILURI BIORITMICE

Dacă raportăm între ele cele trei ritmuri (F = fizic, E = = emoțional și I = intelectual), fiecare putînd fi în fază pozitivă (+) sau negativă (—), și apoi le combinăm, obținem opt variante de profiluri bioritmice [5] :

Ritmul fizic (F)	Ritmul emoțional (E)	Ritmul intelectual (I)
+	+	+
+	+	—
+	—	+
+	—	—
—	+	+
—	+	—
—	—	+
—	—	—

Observăm că, datorită duratei diferite a celor trei ritmuri, intervin momente de coincidență a două sau trei faze, și atunci capacitățile funcționale ale individului cresc (situațiile 1, 2, 3, 5) :

Situația (1) F^+, E^+, I^+

Cele trei ritmuri aflîndu-se în faza pozitivă, individul este apt pentru orice gen de solicitări. El manifestă din plin forță și rezistență, putere de concentrare, prezență de spirit, inițiativă, combativitate etc. Este perioada optimă pentru înfăptuirea unor proiecte importante (conferințe, lucrări științifice, susținerea unor examene sau angrenarea în competiții sportive etc.).

Situația (2) F^+, E^+, I^-

Ritmul fizic și cel emoțional sînt pozitive, iar cel intelectual în regres. În acest caz, individul se află într-o excelentă formă fizică și disponibilitate emoțională, dar procesele intelectuale sînt încetinite. Este o perioadă optimă pentru efectuarea unor munci fizice sau pentru desfășurarea unor antrenamente, care, însă, nu trebuie să solicite prea intens atenția și gîndirea tehnico-tactică a sportivilor. Dacă se neglijează aceste cerințe, pot apare stări de oboseală psihică, care se exprimă prin decizii și acțiuni de proastă calitate, în ciuda potențialului fizic și emoțional ridicat. De aceea, nu se recomandă introducerea unor exerciții noi, ci este preferabilă repetarea unor scheme tehnico-tactice și concomitenta solicitare fizică și emoțională.

Ca și în situația precedentă, există pericolul risipirii energiei fizice și emoționale prin neglijarea odihnei și somnului, care — în contextul unui ritm intelectual diminuat — pot provoca stări ce se exprimă sub forma saturației de efort, irascibilitate, insomnii, erori tehnico-tactice etc. În consecință, se impune supravegherea regimului de viață diurn și a odihnei nocturne a sportivilor, precum și instituirea unei cure cu susținătoare de efort, care acționează asupra celulelor corticale.

Situația (3) F^+, E^-, I^+

În timp ce dispoziția emoțională este scăzută, ritmul fizic și cel intelectual au valori pozitive. Or, labilitatea emotivă determină ca sportivii să devină mai puțin toleranți față de cantonamentele îndelungate și activitatea de rutină. În schimb, sînt atrași de elementele originale și variate ale procesului de antrenament. Doar noutatea reușește să-i stimuleze și să le diminueze

starea de plictiseală și indiferență, care trebuie înțeleasă cu tact de către antrenor. În caz contrar, elevii săi se vor simți frustrați sau neînțeleși.

Întrucît factorii afectivi constituie un element fundamental al structurii actelor motrice, „crizele emoționale" pot dezorganiza chiar și schemele cele mai bine consolidate, pot deforma percepția, aprecierea duratelor și distanțelor, intervin nefast în procesul complicat al deciziilor etc. Se înțelege că este nevoie să se inițieze cît mai prompt măsuri psihologice de refacere a tonusului emoțional (antrenament autogen, exerciții de respirație dirijată, *biofeed-back* etc.), să se respecte orele de odihnă și regimul alimentar.

Situația (4) F^+, E^-, I^-

Dispoziția fizică pozitivă este în contradicție cu celelalte ritmuri, aflate în fază de regenerare. În acest caz, înregistrăm o formă fizică de nivel mediu, întrucît lipsește elanul sufletesc și intelectual, aceste elemente intercondiționîndu-se reciproc. Solicitările complexe developează frecvent fenomenul de blocaj sau inhibiție, care se manifestă prin irascibilitate, distragerea atenției, dificultatea de a lua decizii, încetinirea gîndirii etc. Uneori apare refuzul de a îndeplini sarcini noi sau de a efectua exerciții și mișcări originale. Din această cauză, antrenamentele trebuie să fie cît mai agreabile și variate, cuprinzînd și numeroase elemente de rutină, pentru a nu solicita prea mult resursele emoționale și intelectuale. De asemenea, odihna, alimentația și unele susținătoare de efort psihic pot ajuta la depășirea acestei perioade critice.

Situația (5) F^-, E^+, I^+

În general, starea sufletească și intelectuală este bună, dar forțele fizice sînt reduse. Din cauza suportului afectiv și operațional ridicat, sportivii ignoră starea lor fizică deficitară și depun eforturi intense, care, uneori, provoacă accidente sau stări patologice apărute subit. Pentru prevenirea lor, se impune nuanțarea antrenamentelor în funcție de forma fizică a sportivilor, precum și creșterea energiei și rezistenței, folosind o gamă variată de mijloace (refacere după efort, susținătoare de efort fizic, alimentație, odihnă activă etc.).

Situația (6) F^-, E^+, I^-

În acest caz, doar dispoziția emoțională este bună. Întrucît resursele fizice și intelectuale sînt destul de reduse, cea mai potrivită variantă de efort se va baza pe solicitări fizice medii și emoționale abundente. Dacă se respectă aceste condiții, se evită și consecințele ce ar putea deriva din inflexiunea ritmului intelectual (insomnii, incapacitatea de concentrare și decizie, lipsa inițiativei etc.) și a celui fizic (energie și rezistență minime).

Și în această situație se recurge la o serie de mijloace (odihnă, refacere, alimentație, întăritoare de efort etc.), pentru a preveni instalarea fenomenelor de uzură fizică și intelectuală.

Situația (7) F^-, E^-, I^+

Capacitatea intelectuală crescută, în condițiile diminuării forțelor fizice și a dispoziției emoționale, impune desfășurarea unor antrenamente caracterizate mai ales prin solicitarea gîndirii tehnico-tactice și exersarea unor procedee noi. Evident, solicitările fizice și emoționale vor fi dozate, pentru a nu declanșa reacții dezagreabile sau epuizante. Cerințele pot crește doar atunci cînd se iau măsuri pentru refacerea judicioasă a resurselor energetice deficitare.

Situația (8) F^-, E^-, I^-

În această fază negativă, de regenerare, se acumulează energie. Dacă sportivul este bine antrenat, poate fi supus rațional la orice formă de solicitare. Dar sînt preferabile cele în care predomină efortul de rutină și stereotipia tehnico-tactică. Antrenamentele trebuie să fie cît mai atractive, similare cu odihna activă. Mai mult ca în situațiile precedente, cortegiul mijloacelor de refacere trebuie aplicat sistematic, deoarece sportivul traversează cea mai dezavantajoasă situație bioritmică.

Cunoașterea diagramei ciclurilor bioritmice ne semnalează zilele în care capacitățile și dispoziția noastră ating valori critice. Aceste date ne previn direct asupra eventualelor accidente, îmbolnăviri sau deteriorării calitative ale acțiunilor noastre, întrucît în 20% din zilele fiecărui ciclu bioritmic ne găsim într-o situație mai precară, necesitînd măsuri de protecție și regenerare.

Spre deosebire de dr. Swoboda, unul din pionierii acestui domeniu științific, care susține că teoria bioritmurilor mai mult acceptă și confirmă decît modifică legea periodicității din om, noi credem că ne ajută să ne cunoaștem mai nuanțat limitele de ființe imperfecte, dar animate de nevoia perfecționării continue. Or, cunoașterea propriilor limite înseamnă, de fapt, primul pas

spre depășirea lor. Anticiparea zilelor critice ne oferă șansa de a lua măsuri complexe și eficace de compensare a unor deficite — care se repetă periodic — înscrise în proiectul nostru de ființe biologice. Însă, dincolo de acest plan, în care ritmicitatea nu poate fi ignorată, omul dispune și de o serie de mecanisme în vederea depășirii situațiilor defavorabile, care se activează atunci cînd se află în situații de limită.

Compensarea situațiilor bioritmice negative se realizează printr-un arsenal bogat de mijloace, dintre care unele transcend planul strict biologic, vizînd mecanismele complexe ale psihismului conștient. Fără îndoială, discutarea problematicii bioritmurilor cu referire doar la biologic este eronată, întrucît structurile biologice sînt constelate funcțional în altele mai complexe. Sistemele biologice nu epuizează modelul uman (ele reprezintă mai ales nivelul energetico-afectiv al ființei conștiente). Din păcate, teoria bioritmurilor rămîne încă ancorată în scheme care astăzi se dovedesc insuficiente pentru a cuprinde și integra ritmicitatea biologică în regimul ontologic neliniar al ființei omenești.

RAPORTUL DINTRE BIORITMURI ȘI PERFORMANȚELE SPORTIVE

Deținem numeroase date statistice care atestă că între variația bioritmurilor și performanțele sportive există certe corelații. Poate că aceasta l-a determinat pe crainicul sportiv american Eddie Lane să declare că nu a cunoscut niciodată altceva care să-l ajute pe individ mai mult decît teoria bioritmică, dacă este folosită în mod inteligent.

Această problemă l-a preocupat pe inginerul și matematicianul Alfred Judt încă din anul 1920, reușind să calculeze bioritmurile sportivilor cu ajutorul unor tabele și stabilind relații între data nașterii și cea a desfășurării unui eveniment sportiv. După aproximativ zece ani a publicat și o carte, intitulată *Ritmurile biologice și performanțele în sport*, în care își expune concluziile desprinse în urma unei laborioase activități practice. În aceeași perioadă, inginerul și matematicianul R. Frush perfecționează tabelele de calcul inițiate de Judt și proiectează primul calculator de mînă. El a scris mai multe cărți despre biorit-

muri, încît G. Thommen apreciază că activitatea perseverentă și energică depusă de către R. Frush poate fi socotită noul punct de plecare în acceptarea și aplicarea bioritmurilor [6]. Dealtfel, regulile elaborate de Swoboda în primul deceniu al secolului nostru și tabelele de calcul aparținînd lui Judt și Frush reprezintă baza tuturor proiectelor ulterioare pentru calcularea bioritmurilor.

În deceniile următoare, aplicarea teoriei bioritmurilor în sport n-a fost abandonată, dar, din păcate, nici n-a fost sistematic folosită pentru influențarea performanțelor sportive. Abia în deceniul opt înregistrăm preocupări consecvente pentru valorificarea pe tărîmul sportului a acestor cunoștințe utile.

Și în sportul românesc se aplică în ultimii ani, în cadrul echipelor reprezentative, și chiar în unele de club, cunoștințele privind bioritmurile, dar literatura de specialitate este încă săracă în abordarea problematicii. În acest context, deosebit de promițătoare sînt concluziile unui studiu, elaborat în anul 1980, de un colectiv multidisciplinar — Maria Șerban, Dumitra Negoiță, Gheorghe Popescu, sub îndrumarea lui Nicu Alexe — privind bioritmurile sportivilor români participanți la ultima ediție a Jocurilor olimpice [7].

a) *Raportul dintre performanțe și zilele critice.* O primă concluzie ce se desprinde din studiul sus-amintit este absența perioadelor critice — în timpul desfășurării probelor respective — la sportivii care au cucerit medalia olimpică de aur (Nadia Comăneci, Sanda Toma, Corneliu Ion, Ștefan Rusu, Ivan Patzaichin și Toma Simionov). În schimb, alți sportivi, de la care se așteptau rezultate bune, au fost handicapați de situații bioritmice defavorabile (Ion Draica, Roman Codreanu, Nicu Gingă, Vasile Dîba, Petru Kuki, Ion Bîrlădeanu ș.a.). După cum se știe, și Nadia Comăneci a ratat exercițiul la paralele într-o zi critică (ritmul I).

O altă constatare : dintre sportivii medaliați cu argint și bronz, nici unul nu se afla în ziua critică a ritmului fizic.

b) *Raportul dintre performanțe și zilele periodice și semiperiodice.* (Zi periodică = trecerea de la faza negativă la cea pozitivă a unui ciclu ; zi semiperiodică = trecerea de la faza pozitivă la cea negativă.) Prelucrarea datelor obținute de la olimpicii români reflectă o dependență semnificativă a eșecului

sportiv față de zilele critice. Sînt demne de reținut următoarele corelații :

Ziua critică	Ziua critică fizic	Ziua critică periodică
— nesansă pentru un sportiv — reactivează slăbiciunile difuze sau ferme de instruire	— premisă de nesansă mai importantă în comparatie cu celelalte două ritmuri	— handicap mai sever decît ziua semiperiodică pentru performanță

c) *Raportul dintre fazele bioritmului (+ și —) și performanțele sportive.* Această problemă este dificil de studiat, întrucît există multe variante de situații bioritmice, la cele opt amintite la pag. 132—134, trebuind să adăugăm și zilele critice.

Dintre campionii olimpici, doar unul (Corneliu Ion, pistol-viteză) s-a prezentat într-o fază negativă a ritmului fizic. În schimb, 50% dintre olimpicii noștri s-au găsit în faza maximă pozitivă a ritmului emoțional și nici unul în faza maximă negativă. Cît privește ritmul intelectual, 50% dintre ei s-au aflat în fază negativă, dar zilele maxime negative au lipsit. S-ar putea, deci, concluziona că situația bioritmică facilitează obținerea rezultatelor de excepție dacă :

— sportivul nu se află în zi critică (mai ales ritmul fizic) ;

— este în zi maximă pozitiv (mai ales ritmul emoțional) ;

— nu se găsește în zi maximă negativ (mai ales ritmul intelectual).

Dependența dintre fazele pozitive ale ritmului fizic și obținerea performanțelor poate fi sesizată și la sportivii care n-au cîștigat titlul olimpic. În alte cazuri, remarcăm descreșterea randamentului competitorilor odată cu instalarea fazelor maxime negative ale ritmului fizic. În schimb, fazele pozitive și negative ale ritmului emoțional sînt dispersate neordonat, dar regula diminuării randamentului în zilele critice se păstrează. În general, pregătirea din punct de vedere emoțional s-a dovedit insuficientă, ceea ce explică startul mai dificil la unele competiții, erorile technico-tactice comise, ratarea finalurilor de competiție ș.a.m.d. Și în privința ritmului intelectual aceste reguli rămîn valabile.

Se impune precizarea că raportul dintre zilele critice și fazele pozitive sau negative ale bioritmurilor nu decide randamentul sportivilor, dar poate influența afinitatea lor către eșec.

Cu alte cuvinte, un sportiv temeinic și complex pregătit poate corecta neajunsurile datorate bioritmului. De pildă, campioana olimpică Sanda Toma deși avea numai ritmul intelectual crescut, în zilele desfășurării probei de canotaj, a reușit să urce prima podiumul de premiere. Și Nadia Comăneci a realizat o excelentă performanță, deși cele trei ritmuri se aflau în fază negativă. Ea și-a demonstrat încă o dată aptitudinile de excepție, în pofida unor condiții bioritmice neprielnice și a unor erori de arbitraj evidente.

Și în analiza evoluției randamentului echipelor, studiul bioritmurilor se dovedește util. De pildă, excelenta comportare a handbaliștilor români în repriza a doua a meciului cu echipa Uniunii Sovietice poate fi explicată, în parte, prin situația bioritmică favorabilă. Nici un echipier nu se afla în zi critică fizic sau emoțional. Doar unul se afla în ziua critică a ritmului intelectual, dar a fost înlocuit cu portarul de rezervă. La nivelul echipei :

— fazele pozitive au depășit numeric pe cele negative (14—12) ;

— fazele maxime pozitive au depășit fazele maxime negative (2—1) ;

— fazele pozitive ale ritmului intelectual au depășit numeric fazele negative intelectuale (6—2) ;

— fazele pozitive ale ritmului fizic au fost mai numeroase decît cele negative (5—4) ;

— în cadrul ritmului emoțional, fazele pozitive au fost în minoritate față de cele negative (3—6).

În afara unei excelente pregătiri fizice și tehnico-tactice, echipa noastră a beneficiat de șansa, destul de rară, ca nici unul din cei opt jucători de bază să nu fie în zi critică, iar șase dintre aceștia să fie în situație pozitivă intelectual.

d) *Raportul optim dintre fazele bioritmului și randamentul sportiv.* Autorii citați au ales un grup de 71 sportivi, clasați pe locurile 1—6, raportînd rezultatele la cele opt variante bioritmice. Din datele obținute a rezultat că șansele de succes au fost egal dispersate, dar se constată o ușoară dominare a variantelor VII și IV. Așadar ritmul intelectual crescut oferă o șansă suplimentară de victorie, chiar dacă din punct de vedere fizic și emoțional situația este defavorabilă. De asemenea, și ritmul fizic pozitiv facilitează o bună comportare sportivă. În schimb, ritmul emoțional nu poate contrabalansa suficient valorile negative ale celorlalte ritmuri.

O bună dispoziție fizică pentru efort poate compensa celelalte ritmuri în fază negativă. Iar o ridicată dispoziție intelectuală, care exprimă dorința de autodepășire și ușurința elaborării unor răspunsuri tehnico-tactice prompte, poate contrabalansa efectul negativ exercitat de ritmurile fizic și emoțional. În schimb, ritmul emoțional se dovedește mai fragil și incapabil de a compensa deficitul de forță fizică și dispoziție intelectuală. S-ar putea ca ritmurile fizic și intelectual să fie răspunzătoare de calitatea efortului, iar cel emoțional să fie dominat de ele. Dar această ipoteză merită să fie verificată și pe alte loturi de sportivi. Uneori o situație bioritmică de tipul F^{+}, E^{+}, I^{-} este mai defavorabilă decît atunci cînd cele trei ritmuri sînt negative, deoarece sportivul resimte o nevoie acută de oameni (prieteni, petreceri etc.), iar aceste relații îi spoliază rezervele energetice. În plus, fiind prea optimist tinde să minimalizeze eșecurile și să nu-și analizeze lucid comportamentul.

Asemenea informații trebuie folosite pentru asigurarea formei sportive, printr-un complex de măsuri (alimentație, refacere și odihnă, antrenamente intense și rațional concepute, pregătire psihologică etc.), care poate să asigure sportivilor capacitatea compensării sau depășirii curbelor negative. Desigur, regulile enunțate nu sînt definitive, dar ele indică utilitatea aplicării teoriei bioritmurilor în practica sportivă. Dinamica celor trei ritmuri trebuie aprofundată și corelată cu alți factori, care intervin în procesul instruirii și întrecerilor sportive. Vom putea obține astfel o tot mai fidelă evaluare și individualizare a efortului fizic și a pregătirii psihologice a sportivilor.

POTENȚAREA FARMACOLOGICĂ A CAPACITĂȚII DE EFORT

Variația curbelor bioritmice poate fi socotită cel mai fidel indicator în administrarea competentă a susținătoarelor de efort. Chiar și în situația cea mai favorabilă pentru efort (F^{+}, E^{+}, I^{+}) este recomandabil aportul de vitamine (Viplex, Cavit 9, Electovit), aminoacizi (Aglutol sau Agevit) și săruri minerale (Fe, Cu, Mg, Na, Ca).

Scăderea randamentului intelectual (F^{+}, E^{+}, I^{-}) poate fi compensată printr-o gamă complexă de susținătoare :

— Trofice ale sistemului nervos central (S.N.C.) : Lecitină 3×1 linguriță/zi ; Meclofenoxat 4×1 tablete/zi ; Encefabol 2×1 drajeuri/zi ; Nootropil 3×2 capsule/zi ; Ginseng 2×1 capsule/zi ; Fosfobion și Crelizin 1 fiolă/zi.

— Vitamine : Viplex 2×1 drajeuri/zi ; Cavit 9 2×1 drajeuri/zi ; Polivitamine 4×1 drajeuri/zi.
— Aminoacizi esențiali : Aglutol sau Agevit 1 tabletă/zi.
— Săruri minerale : Polimineralizante 1 drajeu/zi ; Neoanemovit 2 linguriţe/zi.

Dispoziţia afectivă (F^+, E^-, I^+) poate fi potenţiată prin :
— Trofice ale S.N.C. : Reactivan 2×1 drajeuri/zi ; Crelizin fiolă la 2 zile ; Hematodin 1 fiolă/zi ; Fosfobion 1 fiolă/zi.
— Timoleptice : Antideprin sau Teperin 2×1 drajeuri/zi.
— Vitamine (vezi situaţiile precedente).
— Săruri minerale (vezi situaţiile precedente).
— Aminoacizii esenţiali (vezi situaţiile precedente).

Diminuarea randamentului emoţional şi intelectual (F^+, E^-, I^-) :
— Trofice ale S.N.C. : Lecitină 3×1 linguriţe/zi ; Encefabol 2×1 drajeuri/zi ; Nootropil 3×2 capsule/zi ; Meclofenoxat 4×1 tablete/zi ; Crelizin 1 fiolă la 2 zile ; Hematodin 1 fiolă/zi ; Reactivan 2×1 drajeuri/zi ; Folcisteină U 1 fiolă/zi.
— Vitamine
— Aminoacizi esenţiali
— Săruri minerale

Scăderea randamentului fizic (F^-, E^+, I^+) :
— Vitamine : la cele amintite se pot adăuga Endonal 1 drajeu/zi sau Mecopar 2 drajeuri/zi, cu rol hepatoprotector.
— Aminoacizi : Glicocol 1 fiolă/zi ; Acid folic 2 tablete/zi ; Metaspar 2 tablete/zi ; Tonozit 2 comprimate/zi ; Aglutol sau Agevit 2 fiole buvabile sau 2 tablete pe zi.
— Tablete energizante.
— Săruri minerale : Polimineralizante 2 drajeuri/zi ; Calciu+D_2 efervescent 2 tablete/zi.

De asemenea, se mai pot administra Fosfobion 1 fiolă/zi, Effortil 1 fiolă zi, Ginseng, Testosen 2 capsule/zi, precum şi Naposim 2 tablete pe zi.

În situaţia negativă a bioritmurilor fizic şi intelectual (F^-, E^+, I^-), trebuie acţionat pentru creşterea capacităţii de efort potrivit indicaţiilor din situaţiile precedente, referitoare la cele două ritmuri deficitare.

Diminuarea ritmurilor fizic şi emoţional (F^-, E^-, I^+), impune o conduită de asistenţă rezultată din combinarea indicaţiilor date pentru compensarea minusului de energie şi dispoziţie.

Cea mai defavorabilă situaţie bioritmică (F^-, E^-, I^-) poate fi atenuată prin folosirea întregului arsenal de mijloace menţionate (trofice, vitamine, săruri minerale, aminoacizi etc.). Însă, în toate situaţiile la care ne-am referit, administrarea acestor susţinătoare de efort trebuie individualizată.

CALCULAREA BIORITMURILOR

Calcularea bioritmurilor beneficiază în ultimii ani de aportul preţios al computerului, dar şi în absenţa acestuia se poate efectua cu relativă uşurinţă. Pentru a simplifica procedeul de calcul au fost inventate o serie de tabele care permit găsirea curbei bioritmice prin operaţii simple. Vom oferi unele indicaţii privind utilizarea lor, folosind un sistem de calcul triunghiular. Anume, dintre metodele cunoscute, o vom prezenta pe cea preconizată de Hugo Max Gross, mai clar formulată din punct de vedere operaţional [8]. Este vorba de patru tabele (vezi pag. 143—156), cuprinzînd : I = ziua naşterii, II = anul naşterii (de la 1869 pînă la 2000), III = numerele de ordine ale anilor, IV = echivalarea numerică a valorilor bioritmice. Consultarea tabelelor se face conform indicaţiilor ce urmează :

De pildă, dorim să calculăm diagrama bioritmică pe luna mai 1958 a unei persoane născute la 25 ianuarie 1926, orele 5,30. Iată cum se procedează :

a) În tabelul I (zilele de naştere) căutăm data de 25 ianuarit 1926 şi găsim în dreptul ei cifrele de 19, 5, 11.

b) În tabelul II (anii de naştere), în dreptul anului 1926, găsim numerele 15, 26, şi 27.

c) În tabelul III (ordinea anilor), în dreptul lui 1958, găsim numerele 21, 22, 32.

Adunăm aceste cifre, corespunzătoare celor trei ritmuri :

	Ritm fizic	Ritm emoţional	Ritm intelectual
25 ianuarie	19	5	11
1926	15	26	27
1 mai 1958	21	22	32
	55	53	70

Din sumele obţinute scădem limitele bioritmice : 23(F), 28 (E) şi 33 (I). Dacă ele sînt cuprinse de două ori în sumă, le du-

blăm, iar dacă suma este mai mică decît numărul bioritmic, o lăsăm neschimbată :

55—	53—	70—
46	28	66
9	25	4

Se observă că în cazul ritmurilor fizic şi intelectual am dublat suma obişnuită.

Reprezentarea grafică a bioritmurilor se face cu ajutorul tabelului IV, care cuprinde echivalarea exactă a celor trei ritmuri la 1 mai 1958 : F = +44, E = —44, I = +48. Apoi urmărim, în acelaşi tabel valorile ritmurilor în zilele următoare ale lunii mai şi le înregistrăm pe o hîrtie milimetrică, pe verticală înşiruind zilele lunii, iar pe orizontală, de o parte şi alta a liniei zero, fixăm valorile pozitive şi negative obţinute. Reunind aceste puncte, obţinem o sinusoidă, care indică bioritmurile unei persoane născute la 25 ianuarie 1926, pentru luna mai 1958.

Momentul periodic, de trecere de la valorile pozitive la cele negative, pentru toate trei ritmurile corespunde cu ora naşterii. Prin urmare, pentru un individ născut la ora 8 ziua periodică începe la ora 20 din ziua precedentă şi se termină la ora 20 din ziua naşterii.

Zilele semiperiodice corespund perioadei de trecere de la valorile pozitive la cele negative. În ritmul fizic (F) momentul semiperiodic cade la 11,5 zile după momentul periodic. În cazul celui emoţional (E) momentul semiperiodic revine în fiecare a 14 zi a ciclului. În ce priveşte ritmul intelectual, de 33 zile, momentul semiperiodic se situează la 16,5 sau 17 zile după cel periodic.

Deci, pentru calcularea zilelor periodice şi a momentelor semiperiodice, ambele reprezentînd secvenţe critice, trebuie să cunoaştem ora naşterii persoanei căreia i se calculează bioritmurile şi să facem corecţia necesară, ţinînd cont de regula că o zi periodică reprezintă cele 24 de ore înjumătăţite de momentul naşterii. În schimb, prima zi de viaţă (individual-biologică) nu corespunde întotdeauna zilei calendaristice şi nici celei periodice, şi anume, atunci cînd momentul naşterii se plasează în partea a doua a zilei. În acest caz, pentru calculele bioritmice data naşterii va fi considerată ziua următoare. În general, oamenii născuţi în orele dimineţii vor avea perioada critică în timpul zilei, iar cei născuţi în orele tîrzii ale nopţii în ziua următoare naşterii.

Zilele critice influenţează comportamentul uman. De acest fapt trebuie să ţină seama mai ales cei care prin activitatea lor sînt expuşi accidentelor. Este recomandabil să nu se efectueze operaţii sau transfuzii în zilele periodice şi semiperiodice. În zilele periodice pot apare modificări neaşteptate care se exprimă prin hemoragii, diverse spasme, dureri şi alte tulburări. De asemenea, hotărîrile şi deciziile importante să se facă în perioadele pozitive ale bioritmurilor. Cunoscînd dinainte variaţia curbelor bioritmice putem să folosim la maximum perioadele pozitive şi să luăm măsuri pentru atenuarea sau evitarea influenţelor negative.

În concluzie, studiul bioritmurilor poate oferi un sprijin preţios în stabilirea regimului optim al activităţii sportivilor. Cunoscînd curbele bioritmice, înţelegem o serie de modificări ale randamentului competitiv, altfel inexplicabile şi, ca atare, putem interveni pentru compensarea deficitului de energie fizică, dispoziţie emoţională sau intelectuală, în vederea îmbunătăţirii performanţelor (dozarea antrenamentelor, menţinerea formei sportive, potenţarea capacităţii de efort şi de rezistenţă la stressuri, planificarea judicioasă a competiţiilor, selecţionarea sportivilor, alegerea mijloacelor de refacere, profilaxia îmbolnăvirilor).

TABELE

pentru calculul bioritmurilor (Hugo Max Gross)

Tabelul I

Valorile pentru data naşterii

Ziua	Ianuarie			Februarie			Martie			Aprilie		
	F	E	I	F	E	I	F	E	I	F	E	I
1.	20	1	2	1.	12	26	4	1.	7	28	9	1.	22	23	11
2.	19	0	1	2.	11	25	3	2.	6	25	8	2.	21	22	10
3.	18	27	0	3.	10	24	2	3.	5	24	7	3.	20	21	9
4.	17	26	32	4.	9	23	1	4.	4	23	6	4.	19	20	8
5.	16	25	31	5.	8	22	0	5.	3	22	5	5.	18	19	7
6.	15	24	30	6.	7	21	32	6.	2	21	4	6.	17	18	6
7.	14	23	29	7.	6	20	31	7.	1	20	3	7.	16	17	5
8.	13	22	28	8.	5	19	30	8.	0	19	2	8.	15	16	4
9.	12	21	27	9.	4	18	29	9.	22	18	1	9.	14	15	3
10.	11	20	26	10.	3	17	28	10.	21	17	0	10.	13	14	2
11.	10	19	25	11.	2	16	27	11.	20	16	32	11.	12	13	1
12.	9	18	24	12.	1	15	26	12.	19	15	31	12.	11	12	0
13.	8	17	23	13.	0	14	25	13.	18	14	30	13.	10	11	32
14.	7	16	22	14.	22	13	24	14.	17	13	29	14.	9	10	31
15.	6	15	21	15.	21	12	23	15.	16	12	28	15.	8	9	30

Tabelul I (continuare)

16.	5	14	20	16.	20	11	22	16.	15	11	27	16.	7	8	29
17.	4	13	19	17.	19	10	21	17.	14	10	26	17.	6	7	28
18.	3	12	18	18.	18	9	20	18.	13	9	25	18.	5	6	27
19.	2	11	17	19.	17	8	19	19.	12	8	24	19.	4	5	26
20.	1	10	16	20.	16	7	18	20.	11	7	23	20.	3	4	25
21.	0	9	15	21.	15	6	17	21.	10	6	22	21.	2	3	24
22.	22	8	14	22.	14	5	16	22.	9	5	21	22.	1	2	23
23.	21	7	13	23.	13	4	15	23.	8	4	20	23.	0	1	22
24.	20	6	12	24.	12	3	14	24.	7	3	19	24.	22	0	21
25.	19	5	11	25.	11	2	13	25.	6	2	18	25.	21	27	20
26.	18	4	10	26.	10	1	12	26.	5	1	17	26.	20	25	19
27.	17	3	9	27.	9	0	11	27.	4	0	16	27.	19	24	18
28.	16	2	8	28.	8	27	10	28.	3	27	15	28.	18	23	17
29.	15	1	7		—	—	—	29.	2	26	14	29.	17	22	16
30.	14	0	6		—	—	—	30.	1	25	13	30.	16	21	15
31.	13	27	5		—	—	—	31.	0	24	12		—	—	—

Ziua	Mai			Iunie			Iulie			August		
	F	E	I	F	E	I	F	E	I	F	E	I
1.	15	21	14	7	18	16	0	16	19	15	13	21
2.	14	20	13	6	17	15	22	15	18	14	12	20
3.	13	19	12	5	16	14	21	14	17	13	11	19
4.	12	18	11	4	15	13	20	13	16	12	10	18
5.	11	17	10	3	14	12	19	12	15	11	9	17
6.	10	16	9	2	13	11	18	11	14	10	8	16
7.	9	15	8	1	12	10	17	10	13	9	7	15
8.	8	14	7	0	11	9	16	9	12	8	6	14
9.	7	13	6	22	10	8	15	8	11	7	5	13
10.	6	12	5	21	9	7	14	7	10	6	4	12
11.	5	11	4	20	8	6	13	6	9	5	3	11
12.	4	10	3	19	7	5	12	5	8	4	2	10
13.	3	9	2	18	6	4	11	4	7	3	1	9
14.	2	8	1	17	5	3	10	3	6	2	0	8
15.	1	7	0	16	4	2	9	2	5	1	27	7
16.	0	6	32	15	3	1	8	1	4	0	26	6
17.	22	5	31	14	2	0	7	0	3	22	25	5
18.	21	4	30	13	1	32	6	27	2	21	24	4
19.	20	3	29	12	0	31	5	26	1	20	23	3
20.	19	2	28	11	27	30	4	25	0	19	22	2
21.	18	1	27	10	26	29	3	24	32	18	21	1
22.	17	0	26	9	25	28	2	23	31	17	20	0
23.	16	27	25	8	24	27	1	22	30	16	19	32
24.	15	26	24	7	23	26	0	21	29	15	18	31
25.	14	25	23	6	22	25	22	20	28	14	17	30
26.	13	24	22	5	21	24	21	19	27	13	16	29
27.	12	23	21	4	20	23	20	18	26	12	15	28
28.	11	22	20	3	19	22	19	17	25	11	14	27
29.	10	21	19	2	18	21	18	16	24	10	13	26
30.	9	20	18	1	17	20	17	15	23	9	12	25
31.	8	19	17	—	—	—	16	14	22	8	11	24

Tabelul I (continuare)

Ziua	Septembrie			Octombrie			Noiembrie			Decembrie		
	F	E	I	F	E	I	F	E	I	F	E	I
1.	7	10	23	0	8	26	15	5	28	8	3	31
2.	6	9	22	22	7	25	14	4	27	7	2	30
3.	5	8	21	21	6	24	13	3	26	6	1	29
4.	4	7	20	20	5	23	12	2	25	5	0	28
5.	3	6	19	19	4	22	11	1	24	4	27	27
6.	2	5	18	18	3	21	10	0	23	3	26	26
7.	1	4	17	17	2	20	9	27	22	2	25	25
8.	0	3	16	16	1	19	8	26	21	1	24	24
9.	22	2	15	15	0	18	7	25	20	0	23	23
10.	21	1	14	14	27	17	6	24	19	22	22	22
11.	20	0	13	13	26	16	5	23	18	21	21	21
12.	19	27	12	12	25	15	4	22	17	20	20	20
13.	18	26	11	11	24	14	3	21	16	19	19	19
14.	17	25	10	10	23	13	2	20	15	18	18	18
15.	16	24	9	9	22	12	1	19	14	17	17	17
16.	15	23	8	8	21	11	0	18	13	16	16	16
17.	14	22	7	7	20	10	22	17	12	15	15	15
18.	13	21	6	6	19	9	21	16	11	14	14	14
19.	12	20	5	5	18	8	20	15	10	13	13	13
20.	11	19	4	4	17	7	19	14	9	12	12	12
21.	10	18	3	3	16	6	18	13	8	11	11	11
22.	9	17	2	2	15	5	17	12	7	10	10	10
23.	8	16	1	1	14	4	16	11	6	9	9	9
24.	7	15	0	0	13	3	15	10	5	8	8	8
25.	6	14	32	22	12	2	14	9	4	7	7	7
26.	5	13	31	21	11	1	13	8	3	6	6	6
27.	4	12	30	20	10	0	12	7	2	5	5	5
28.	3	11	29	19	9	32	11	6	1	4	4	4
29.	2	10	28	18	8	31	10	5	0	3	3	3
30.	1	9	27	17	7	30	9	4	32	2	2	2
	—	—	—	16	6	29	—	—	—	1	1	1

Tabelul II

Numerele pentru anul naşterii

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1869	18	12	22	1913	2	14	23	1957	8	15	23
1870	21	11	20	1914	6	13	21	1958	11	14	21
1871	1	10	18	1915	8	12	19	1959	14	13	19
1872	3	8	15	1916	10	10	16	1960	16	11	16
1873	6	7	12	1917	13	9	14	1961	19	10	14
1874	9	6	11	1918	16	8	12	1962	22	9	12
1875	12	5	9	1919	19	7	10	1963	3	8	10
1876	14	3	6	1920	21	5	7	1964	4	6	7
1877	17	2	4	1921	1	4	5	1965	7	5	5
1878	20	1	2	1922	4	3	3	1966	10	4	3
1879	0	0	0	1923	7	2	1	1967	13	3	1
1880	2	26	30	1924	9	0	31	1968	15	1	31
1881	5	25	28	1925	12	27	29	1969	18	0	29
1882	8	24	26	1926	15	26	27	1970	21	27	27
1883	11	23	24	1927	18	25	25	1971	1	26	25
1884	13	21	21	1928	20	23	22	1972	3	24	22
1885	16	20	19	1929	0	22	20	1973	6	23	20
1886	19	19	17	1930	3	21	18	1974	9	22	18
1887	22	18	15	1931	6	20	16	1975	12	21	16
1888	1	16	12	1932	9	18	13	1976	14	19	13
1889	4	15	10	1933	11	17	11	1977	17	18	11
1890	7	14	8	1934	14	16	9	1978	20	17	9
1891	10	13	6	1935	17	15	7	1979	0	16	7
1892	12	11	3	1936	19	13	6	1980	2	14	4
1893	15	10	1	1937	22	12	2	1981	5	13	2
1894	18	9	32	1938	2	11	0	1982	8	12	0
1895	21	8	30	1939	5	10	31	1983	11	11	31
1896	0	6	27	1940	7	8	28	1984	13	9	28
1897	3	5	25	1941	10	7	26	1985	16	8	26
1898	6	4	23	1942	13	6	24	1986	19	7	24
1899	9	3	21	1943	16	5	22	1987	22	6	22
1900	12	2	19	1944	18	3	19	1988	1	4	19
1901	15	1	17	1945	21	2	17	1989	4	3	17
1902	18	0	15	1946	1	1	15	1990	7	2	15
1903	21	27	13	1947	4	0	13	1991	10	1	13
1904	0	25	10	1948	6	28	10	1992	12	27	10
1905	3	24	8	1949	9	25	8	1993	15	26	8
1906	6	23	6	1950	12	24	6	1994	13	25	6
1907	9	22	4	1951	15	23	4	1995	21	24	4
1908	11	20	1	1952	17	21	1	1996	0	22	1
1909	14	19	32	1953	20	20	32	1997	3	21	32
1910	17	18	30	1954	0	19	30	1998	6	20	30
1911	20	17	28	1955	3	18	28	1999	9	19	28
1912	22	15	25	1956	5	16	25	2000	11	17	25

Tabelul III

Numerele pentru zilele de întîi ale lunilor

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1900				**1903**				**1906**				**1909**			
1.1.	15	26	13	1.1.	6	1	19	1.1.	21	5	26	1.1.	13	9	0
1.2.	0	1	11	1.2.	14	4	17	1.2.	6	8	24	1.2.	21	12	31
1.3.	5	1	6	1.3.	19	4	12	1.3.	11	8	19	1.3.	3	12	26
1.4.	13	4	4	1.4.	4	7	10	1.4.	19	11	17	1.4.	11	15	24
1.5.	20	6	1	1.5.	11	9	7	1.5.	3	13	14	1.5.	18	17	21
1.6.	5	9	32	1.6.	19	12	5	1.6.	11	16	12	1.6.	3	20	9
1.7.	12	11	29	1.7.	3	14	2	1.7.	18	18	8	1.7.	10	22	16
1.8.	20	14	27	1.8.	11	17	0	1.8.	3	21	7	1.8.	18	25	14
1.9.	5	17	25	1.9.	10	20	31	1.9.	11	23	5	1.9.	3	0	12
1.10.	12	19	22	1.10.	3	22	28	1.10.	18	26	2	1.10.	10	2	9
1.11.	20	22	20	1.11.	11	25	26	1.11.	3	1	0	1.11.	13	5	7
1.12.	4	24	17	1.12.	18	27	23	1.12.	10	3	30	1.12.	2	7	4
1901				**1904**				**1907**				**1910**			
1.1.	12	27	15	1.1.	3	2	21	1.1.	18	6	28	1.1.	10	10	2
1.2.	20	2	13	1.2.	11	5	19	1.2.	3	9	26	1.2.	18	13	0
1.3.	2	2	8	1.3.	17	6	15	1.3.	8	9	21	1.3.	0	13	28
1.4.	10	5	6	1.4.	2	9	13	1.4.	16	12	19	1.4.	8	16	26
1.5.	17	7	3	1.5.	9	11	10	1.5.	0	14	16	1.5.	15	18	23
1.6.	2	10	1	1.6.	17	14	8	1.6.	8	17	14	1.6.	0	21	21
1.7.	0	12	31	1.7.	1	16	5	1.7.	15	19	11	1.7.	7	23	18
1.8.	17	15	29	1.8.	9	19	3	1.8.	0	22	9	1.8.	15	26	16
1.9.	2	18	27	1.9.	17	22	1	1.9.	8	25	7	1.9.	0	1	14
1.10.	9	20	24	1.10.	1	24	31	1.10.	15	27	4	1.10.	7	3	11
1.11.	17	23	22	1.11.	0	27	29	1.11.	0	2	2	1.11.	15	8	9
1.12.	1	25	19	1.12.	16	1	26	1.12.	7	4	32	1.12	22	8	6
1902				**1905**				**1908**				**1911**			
1.1.	9	0	17	1.1.	1	4	24	1.1.	15	7	30	1.1.	7	11	4
1.2.	17	3	15	1.2.	9	7	22	1.2.	0	10	28	1.2.	15	14	2
1.3.	22	3	10	1.3.	14	7	17	1.3.	6	11	24	1.3.	20	14	30
1.4.	7	6	8	1.4.	22	10	15	1.4.	14	14	22	1.4.	5	17	28
1.5.	14	8	5	1.5.	6	12	12	1.5.	21	16	19	1.5.	12	19	25
1.6.	22	11	3	1.6.	14	15	10	1.6.	6	19	17	1.6.	20	22	23
1.7.	6	13	0	1.7.	21	17	7	1.7.	13	21	14	1.7.	4	24	20
1.8.	14	16	31	1.8.	6	20	5	1.8.	21	24	12	1.8.	12	27	18
1.9.	22	10	29	1.9.	14	23	3	1.9.	6	27	10	1.9.	20	2	16
1.10.	6	21	26	1.10	21	25	0	1.10.	13	1	7	1.10.	4	4	13
1.11.	14	24	24	1.11.	6	0	31	1.11.	21	4	5	1.11.	12	7	11
1.12.	21	26	21	1.12.	13	2	28	1.12.	5	6	2	1.12.	19	9	8

Tabelul III (continuare)

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1912				**1915**				**1918**				**1921**			
1.1	4	12	8	1.1.	19	16	13	1.1.	11	20	20	1.1.	3	24	27
1.2.	12	15	4	1.2.	4	19	11	1.2.	19	23	18	1.2.	11	27	25
1.3.	18	16	0	1.3.	9	19	6	1.3.	1	23	13	1.3.	16	27	20
1.4.	3	19	31	1.4.	17	22	4	1.4.	9	26	11	1.4.	1	2	18
1.5.	10	21	28	1.5.	1	24	1	1.5.	16	0	8	1.5.	8	4	15
1.6.	18	24	26	1.6.	9	27	32	1.6.	1	3	6	1.6.	16	7	13
1.7.	2	26	23	1.7.	16	1	29	1.7.	8	5	3	1.7.	0	9	10
1.8.	10	1	21	1.8.	1	4	27	1.8.	16	8	1	1.8.	8	12	8
1.9.	18	4	19	1.9.	9	7	25	1.9.	1	11	32	1.9.	16	15	6
1.10.	2	6	16	1.10.	16	9	22	1.10.	8	13	29	1.10.	0	17	3
1.11.	10	9	14	1.11.	1	12	20	1.11.	16	16	27	1.11.	8	20	1
1,12.	17	11	11	1.12.	8	14	17	1.12.	0	18	24	1.12.	15	22	31
1913				**1916**				**1919**				**1922**			
1.1.	2	14	9	1.1.	16	17	15	1.1.	8	21	23	1.1.	0	25	29
1.2.	10	17	7	1.2.	1	20	13	1.2.	16	24	20	1.2.	8	0	27
1.3.	15	17	2	1.3.	7	21	9	1.3.	21	24	15	1.3.	13	0	22
1.4.	0	20	0	1.4.	15	24	7	1.4.	6	27	13	1.4.	21	3	20
1.5.	7	22	20	1.5.	22	26	4	1.5.	13	1	10	1.4.	5	5	17
1.6.	15	25	28	1.6.	7	1	2	1.6.	21	4	8	1.6.	13	8	15
1.7.	22	27	25	1.7.	14	3	32	1.7.	5	6	5	1.7.	20	10	12
1.8.	7	2	23	1.8.	22	6	30	1.8.	13	9	3	1.8.	5	13	10
1.9.	15	5	21	1.9.	7	9	28	1.9.	21	12	1	1.9.	13	16	8
1.10.	22	7	18	1.10	14	11	25	1.10.	5	14	31	1.10.	20	18	5
1.11.	7	10	16	1.11.	22	14	23	1.11.	13	17	29	1.11.	5	21	5
1.12.	14	12	13	1.12.	6	16	20	1.12.	20	19	26	1.12.	12	23	0
1914				**1917**				**1920**				**1923**			
1.1.	22	15	11	1.1.	14	19	18	1.1.	5	22	24	1.1.	20	26	31
1.2.	7	18	9	1.2.	22	22	16	1.2.	13	25	22	1.2.	5	1	29
1.3.	12	18	4	1.3.	4	22	11	1.3.	10	26	18	1.3.	10	1	24
1.4.	20	21	2	1.4.	12	25	9	1.4.	4	1	16	1.4.	19	4	22
1.5.	4	23	32	1.5.	19	27	6	1.5.	11	3	13	1.5.	2	6	19
1.6.	12	26	30	1.6.	4	2	4	1.6.	19	6	11	1.6.	10	9	17
1.7.	19	0	27	1.7.	11	4	1	1.7.	3	8	8	1.7.	17	11	14
1.8.	4	3	25	1.8.	19	7	2	1.8.	11	11	8	1.8.	2	14	12
1.9.	12	6	23	1.9.	4	10	30	1.9.	19	14	4	1.9.	10	17	10
1.10.	10	8	20	1.10.	11	12	27	1.10.	3	16	1	1.10.	17	19	7
1.11.	4	11	18	1.11.	19	15	25	1.11.	11	19	32	1.11.	2	22	5
1.12.	11	13	15	1.12.	2	17	22	1.12.	18	21	29	1.12.	9	24	2

Tabelul III (continuare)

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1924				**1927**				**1930**				**1933**			
1.1.	17	27	0	1.1.	9	3	7	1.1.	1	7	14	1.1.	16	11	21
1.2.	2	2	31	1.2.	17	6	5	1.2.	9	10	12	1.2.	1	14	19
1.3.	8	3	27	1.3.	22	6	0	1.3.	14	10	7	1.3.	6	14	14
1.4.	16	6	25	1.4.	7	9	31	1.4.	22	13	5	1.4.	14	17	12
1.5.	0	8	22	1.5.	14	11	28	1.5.	6	15	2	1.5.	21	19	9
1.6.	8	11	20	1.6.	22	14	27	1.6.	14	18	0	1.6.	6	22	7
1.7.	15	13	17	1.7.	6	16	23	1.7.	21	20	30	1.7.	13	24	4
1.8.	0	16	15	1.8.	14	19	21	1.8.	6	23	28	1.8.	21	27	2
1.9.	8	19	13	1.9.	22	22	19	1.9.	14	26	26	1.9.	6	2	0
1.10.	15	21	10	1.10.	6	24	16	1.10.	21	0	23	1.10.	13	4	30
1.11.	0	24	8	1.11.	14	27	14	1.11.	6	3	21	1.11.	21	7	28
1.12.	7	26	5	1.12.	21	1	11	1.12.	13	5	18	1.12.	6	9	25
1925				**1928**				**1931**				**1934**			
1.1.	15	1	3	1.1.	6	4	9	1.1.	21	8	16	1.1.	13	12	23
1.2.	0	4	1	1.2.	14	7	7	1.2.	6	11	14	1.2.	21	15	21
1.3.	5	4	20	1.3.	20	8	3	1.3.	11	11	9	1.3.	3	15	16
1.4.	13	7	27	1.4.	5	11	1	1.4.	19	14	7	1.4.	11	18	14
1.5.	20	9	24	1.5.	12	13	31	1.5.	3	16	4	1.5.	18	20	11
1.6.	5	12	22	1.6.	20	16	29	1.6.	11	19	2	1.6.	3	23	9
1.7.	12	14	19	1.7.	4	18	28	1.7.	18	21	32	1.7.	10	25	6
1.8.	20	17	17	1.8.	12	21	24	1.8.	3	21	30	1.8.	18	0	4
1.9.	5	20	15	1.9.	20	21	12	1.9.	11	27	28	1.9.	3	3	2
1.10.	12	22	12	1.10.	4	28	10	1.10.	18	1	24	1.10.	10	5	32
1.11.	20	25	10	1.11.	12	1	17	1.11.	3	1	23	1.11.	18	8	30
1.12.	4	27	7	1.12.	19	3	14	1.12.	10	6	20	1.12.	2	10	27
1926				**1929**				**1932**				**1935**			
1.1.	12	2	5	1.1.	4	6	12	1.1.	18	9	18	1.1.	10	13	25
1.1.	20	5	3	1.2.	12	9	10	1.2.	3	12	16	1.2.	18	16	23
1.3.	2	5	31	1.3.	17	9	5	1.3.	9	13	12	1.3.	0	16	18
1.4.	10	8	29	1.4.	2	12	3	1.4.	17	16	10	1.4.	8	19	16
1.5.	17	10	26	1.5.	9	14	0	1.5.	1	18	7	1.5.	15	21	13
1.6.	2	13	24	1.6.	17	17	31	1.6.	9	21	5	1.6.	0	24	11
1.7.	9	15	21	1.7.	1	19	28	1.7.	16	23	2	1.7.	7	26	8
1.8.	17	18	19	1.8.	9	22	26	1.8.	1	26	0	1.8.	15	1	6
1.9.	2	21	17	1.9.	17	25	24	1.9.	9	1	31	1.9.	0	4	4
1.10.	9	23	14	1.10.	1	27	21	1.10.	16	3	28	1.10.	7	6	1
1.11.	17	26	12	1.11.	9	2	19	1.11.	1	6	26	1.11.	15	9	32
1.12.	1	0	9	1.12.	16	4	16	1.12.	8	8	23	1.12.	22	11	29

Tabelul III (continuare)

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1936				**1939**				**1942**				**1945**			
1.1.	7	14	27	1.1.	22	18	1	1.1.	14	22	8	1.1.	6	26	15
1.2.	15	17	25	1.2.	7	21	32	1.2.	22	25	6	1.2.	14	1	13
1.3.	21	18	21	1.3.	12	21	27	1.3.	4	25	1	1.3.	19	1	8
1.4.	6	21	19	1.4.	20	24	25	1.4.	12	0	32	1.4.	4	4	6
1.5.	13	23	16	1.5.	4	20	22	1.5.	19	2	29	1.5.	11	6	3
1.6.	21	20	14	1.6.	12	1	20	1.6.	4	5	27	1.6.	19	9	1
1.7.	5	0	11	1.7.	19	3	17	1.7.	11	7	24	1.7.	3	11	31
1.8.	13	3	9	1.8.	4	6	15	1.8.	19	10	22	1.8.	11	14	29
1.9.	21	6	7	1.9.	12	9	13	1.9.	4	13	20	1.9.	19	17	27
1.10.	5	8	4	1.10.	19	11	10	1.10.	11	15	17	1.10.	3	19	24
1.11.	13	11	2	1.11.	4	14	8	1.11.	19	18	15	1.11.	11	22	22
1.12.	20	13	32	1.12.	11	16	5	1.12.	3	20	12	1.12.	18	24	19
1937				**1940**				**1943**				**1946**			
1.1.	5	16	30	1.1.	19	19	3	1.1.	11	23	10	1.1.	3	27	17
1.2.	13	19	28	1.2.	4	22	1	1.2.	19	25	8	1.2.	11	2	15
1.3.	18	19	23	1.3.	10	23	30	1.3.	1	25	3	1.3.	16	2	10
1.4.	3	22	21	1.4.	18	13	23	1.4.	9	1	1	1.4.	1	5	8
1.5.	10	24	18	1.5.	2	9	25	1.5.	16	3	31	1.5.	8	7	5
1.6.	18	27	16	1.6.	10	3	23	1.6.	1	5	29	1.6.	16	10	3
1.7.	2	1	13	1.7.	17	5	20	1.7.	8	8	26	1.7.	0	12	0
1.8.	10	4	11	1.8.	2	8	18	1.8.	16	11	24	1.8.	8	15	31
1.9.	18	7	9	1.9.	10	11	16	1.9.	1	14	22	1.9.	16	18	29
1.10.	2	9	6	1.10.	17	13	13	1.10.	8	15	19	1.10.	0	20	26
1.11.	10	12	4	1.11.	2	15	11	1.11.	16	19	17	1.11.	8	23	24
1.12.	17	14	1	1.12.	9	13	8	1.12.	0	21	14	1.12.	15	25	21
1938				**1941**				**1944**				**1947**			
1.1.	2	17	32	1.1.	17	21	6	1.1.	8	21	12	1.1.	0	0	19
1.2.	10	20	30	1.2.	2	24	4	1.2.	16	27	10	1.2.	8	3	17
1.3.	15	20	25	1.3.	7	24	32	1.3.	22	0	6	1.3.	13	3	12
1.4.	0	23	23	1.4.	15	27	30	1.4.	7	3	4	1.4.	21	6	10
1.5.	7	25	20	1.5.	22	1	27	1.5.	14	5	1	1.5.	5	8	7
1.6.	15	0	18	1.6.	7	4	25	1.6.	22	8	32	1.6.	13	11	5
1.7.	22	2	15	1.7.	14	6	22	1.7.	6	10	29	1.7.	20	13	2
1.8.	7	5	13	1.8.	22	9	20	1.8.	14	13	27	1.8.	5	16	0
1.9.	15	8	11	1.9.	7	12	18	1.9.	22	16	25	1.9.	13	19	31
1.10.	22	10	8	1.10.	14	14	15	1.10.	6	18	22	1.10.	20	21	28
1.11.	7	13	6	1.11.	22	17	13	1.11.	14	21	20	1.11.	5	21	26
1.12.	14	15	3	1.12.	5	19	10	1.12.	21	23	17	1.12.	12	26	23

Tabelul III (continuare)

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1948				**1951**				**1954**				**1957**			
1.1.	20	1	21	1.1.	12	5	28	1.1.	4	9	2	1.1.	19	13	9
1.2.	5	4	19	1.2.	20	8	26	1.2.	12	12	0	1.2.	4	16	7
1.3.	11	5	15	1.3.	2	8	21	1.3.	17	12	28	1.3.	9	16	2
1.4.	19	8	13	1.4.	10	11	19	1.4.	2	15	26	1.4.	17	19	0
1.5.	3	10	10	1.5.	17	13	16	1.5.	9	17	23	1.5.	1	21	30
1.6.	11	13	8	1.6.	2	16	14	1.6.	17	20	21	1.6.	9	24	28
1.7.	18	15	5	1.7.	9	18	11	1.7.	1	22	18	1.7.	16	26	25
1.8.	3	18	3	1.8.	17	21	9	1.8.	9	25	16	1.8.	1	1	23
1.9.	11	21	1	1.9.	2	24	7	1.9.	17	0	14	1.9.	9	4	21
1.10.	18	23	31	1.10.	9	26	4	1.10.	1	2	11	1.10.	16	6	18
1.11.	3	26	29	1.11.	17	1	2	1.11.	9	5	9	1.11.	1	9	16
1.12.	10	0	26	1.12.	1	3	32	1.12.	16	7	6	1.12.	8	11	13
1949				**1952**				**1955**				**1958**			
1.1.	18	3	24	1.1.	9	6	30	1.1.	1	10	4	1.1.	16	14	11
1.2.	3	6	22	1.2.	17	9	28	1.2.	0	13	2	1.2.	1	17	9
1.3.	8	6	17	1.3.	0	10	24	1.3.	14	13	30	1.3.	6	17	4
1.4.	16	9	15	1.4.	8	13	22	1.4.	22	16	28	1.4.	14	20	2
1.5.	0	11	12	1.5.	15	15	19	1.5.	6	18	25	1.5.	21	22	32
1.6.	8	14	10	1.6.	8	18	17	1.6.	14	21	23	1.6.	6	25	30
1.7.	15	16	7	1.7.	7	20	14	1.7.	21	23	20	1.7.	13	27	27
1.8.	0	19	5	1.8.	15	23	12	1.8.	6	26	18	1.8.	21	2	25
1.9.	8	22	3	1.9.	0	26	10	1.9.	14	1	16	1.9.	6	5	23
1.10.	15	24	0	1.10.	7	0	7	1.10.	21	3	13	1.10.	13	7	20
1.11.	0	27	31	1.11.	15	3	5	1.11.	0	0	11	1.11.	21	10	19
1.12.	7	1	28	1.12.	22	5	2	1.12.	13	8	8	1.12.	5	12	15
1950				**1953**				**1956**				**1959**			
1.1.	15	4	26	1.1.	7	8	0	1.1.	21	11	6	1.1.	13	15	13
1.2.	0	7	24	1.2.	15	11	31	1.2.	6	14	4	1.2.	21	18	11
1.3.	5	7	19	1.3.	20	11	26	1.3.	12	15	0	1.3.	3	18	6
1.4.	13	10	17	1.4.	5	14	24	1.4.	20	18	31	1.4.	11	21	4
1.5.	20	12	14	1.5.	12	16	21	1.5.	4	20	28	1.5.	18	23	1
1.6.	5	15	12	1.6.	20	19	19	1.6.	12	23	26	1.6.	3	26	32
1.7.	12	17	9	1.7.	4	21	16	1.7.	19	25	23	1.7.	10	0	29
1.8.	20	20	7	1.8.	12	24	14	1.8.	4	0	21	1.8.	18	3	27
1.9.	5	23	5	1.9.	20	27	12	1.9.	12	3	10	1.9.	3	6	25
1.10.	12	25	2	1.10.	4	1	9	1.10.	10	5	16	1.10.	10	8	22
1.11.	20	0	0	1.11.	12	4	7	1.11.	4	8	14	1.11.	13	11	20
1.12.	4	2	30	1.12.	19	6	4	1.12.	11	10	11	1.12.	2	13	17

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1960				**1963**				**1966**				**1969**			
1.1	10	16	15	1.1.	2	20	22	1.1.	17	24	29	1.1.	9	0	3
1.2.	18	19	13	1.2.	10	23	20	1.2.	2	27	27	1.2.	17	3	1
1.3.	1	20	9	1.3.	15	23	15	1.3.	15	2	20	1.3.	22	3	29
1.4.	9	23	7	1.4.	0	26	13	1.4.	22	4	17	1.4.	7	6	27
1.5.	16	24	4	1.5.	7	0	10	1.5.	7	7	15	1.5.	14	8	24
1.6.	1	0	2	1.6.	15	3	9	1.6.	14	9	12	1.6.	22	11	22
1.7.	8	2	32	1.7.	22	5	5	1.7.	22	12	10	1.7.	6	13	19
1.8.	16	5	30	1.8.	7	8	3	1.8.	7	15	8	1.8.	14	16	17
1.9.	1	8	28	1.9.	15	11	1	1.9.	7	27	22	1.9.	22	19	15
1.10.	8	10	25	1.10.	22	12	32	1.10.	14	17	5	1.10.	6	21	12
1.11.	16	13	23	1.11.	7	14	29	1.11.	22	20	3	1.11.	14	24	10
1.12.	0	15	20	1.12.	14	18	28	1.12.	6	22	0	1.12.	21	26	7
1961				**1964**				**1967**				**1970**			
1.1.	8	18	18	1.1.	22	21	24	1.1.	14	25	31	1.1.	6	1	5
1.2.	16	21	18	1.2.	7	21	22	1.2.	22	0	29	1.2.	14	4	3
1.3.	21	21	11	1.3.	13	15	18	1.3.	4	0	24	1.3.	4	7	29
1.4.	6	24	9	1.4.	21	0	16	1.4.	12	3	22	1.4.	11	9	26
1.5.	13	26	6	1.5.	5	2	13	1.5.	19	5	19	1.5.	19	12	24
1.6.	21	1	4	1.6.	13	15	11	1.6.	4	8	17	1.6.	3	14	21
1.7.	5	3	1	1.7.	5	10	6	1.7.	11	10	14	1.7.	11	17	19
1.8.	13	6	32	1.8.	13	13	4	1.8.	10	13	12	1.8.	19	20	17
1.9.	21	9	30	1.9.	20	15	1	1.9.	4	16	10	1.9.	19	4	31
1.10.	5	11	27	1.10.		18	32	1.10.	11	14	7	1.10.	3	22	14
1.11.	13	14	25	1.11.	20	7	8	1.11.	10	21		1.11.	11	25	12
1.12.	20	16	22	1.12.	12	20	29	1.12.	3	23	2	1.12.	18	27	9
1962				**1965**				**1968**				**1971**			
1.1.	5	19	20	1.1.	20	23	27	1.1.	11	26	0	1.1.	3	2	7
1.2.	13	22	18	1.2.	5	26	25	1.2.	19	1	31	1.2.	11	5	5
1.3.	18	22	13	1.3.	10	25	20	1.3.	2	2	27	1.3.	16	5	0
1.4.	3	25	11	1.4.	18	1	18	1.4.	10	5	25	1.4.	1	8	31
1.5.	10	27	8	1.5.	2	3	15	1.5.	17	7	22	1.5.	8	10	28
1.6.	18	2	6	1.6.	10	6	13	1.6.	2	10	20	1.6.	16	13	26
1.7.	2	4	3	1.7.	17	8	10	1.7.	9	12	17	1.7.	0	15	23
1.8.	10	7	1	1.8.	2	11	8	1.8.	17	15	15	1.8.	8	18	21
1.9.	18	10	32	1.9.	10	14	6	1.9.	2	18	13	1.9.	16	21	19
1.10.	2	12	29	1.10.	17	16	3	1.10	9	20	10	1.10.	0	23	16
1.11.	10	15	27	1.11.	2	19	1	1.11.	17	23	8	1.11.	8	26	14
1.12.	17	17	24	1.12.	9	21	31	1.12.	1	25	5	1.12.	15	0	11

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1972				**1975**				**1978**				**1981**			
1.1.	0	3	9	1.1.	15	7	16	1.1.	7	11	23	1.1.	22	15	30
1.2.	8	6	7	1.2.	0	10	14	1.2.	15	14	21	1.2.	7	18	28
1.3.	14	7	3	1.3.	5	10	9	1.3.	5	17	14	1.3.	12	18	23
1.4.	22	10	1	1.4.	13	13	7	1.4.	12	19	11	1.4.	20	21	21
1.5.	6	12	31	1.5.	20	15	4	1.5.	20	22	9	1.5.	4	23	18
1.6.	14	15	29	1.6.	5	18	2	1.6.	4	24	6	1.6.	12	26	16
1.7.	21	17	28	1.7.	12	20	32	1.7.	12	27	4	1.7.	19	0	13
1.8.	6	20	24	1.8.	10	23	30	1.8.	20	2	2	1.8.	4	3	11
1.9.	14	23	22	1.9.	0	26	28	1.9.	20	14	16	1.9.	12	6	9
1.10.	21	25	10	1.10.	12	9	25	1.10	4	4	32	1.10.	19	8	6
1.11.	6	0	17	1.11.	20	8	23	1.11.	12	7	30	1.11.	4	11	4
1.12.	13	2	14	1.12.	4	5	20	1.12.	10	9	27	1.12.	11	13	1
1973				**1976**				**1979**				**1982**			
1.1.	21	5	12	1.1.	12	8	18	1.1.	4	12	25	1.1.	19	16	32
1.2.	6	8	10	1.2.	20	11	16	1.2.	12	15	23	1.2.	4	19	30
1.3.	11	8	6	1.3.	3	12	12	1.3.	17	16	18	1.3.	9	19	25
1.4.	19	11	3	1.4.	11	15	10	1.4.	2	18	16	1.4.	17	22	23
1.5.	3	13	0	1.5.	18	17	7	1.5.	9	20	13	1.5.	1	24	20
1.6.	11	16	31	1.6.	3	20	5	1.6.	17	23	11	1.6.	9	27	18
1.7.	18	18	28	1.7.	10	22	2	1.7.	1	25	8	1.7.	16	1	15
1.8.	3	21	26	1.8.	18	25	0	1.8.	9	0	6	1.8.	1	4	13
1.9.	11	24	24	1.9.	3	0	31	1.9.	17	3	4	1.9.	9	7	11
1.10.	18	26	21	1.10.	10	2	28	1.10.	1	5	1	1.10.	16	9	8
1.11.	3	1	19	1.11.	18	5	26	1.11.	9	8	32	1.11.	1	12	6
1.12.	10	3	16	1.12.	2	7	23	1.12.	16	10	29	1.12.	8	14	3
1974				**1977**				**1980**				**1983**			
1.1.	18	6	14	1.1.	10	10	21	1.1.	1	13	27	1.1.	16	17	1
1.2.	3	9	12	1.2.	19	13	19	1.2.	9	16	25	1.2.	1	20	32
1.3.	16	12	5	1.3.	0	13	14	1.3.	15	17	21	1.3.	6	20	27
1.4.	0	14	2	1.4.	8	16	12	1.4.	0	20	19	1.4.	14	23	25
1.5.	8	17	0	1.5.	15	18	9	1.5.	7	22	18	1.5.	21	25	22
1.6.	15	19	30	1.6.	0	21	7	1.6.	15	25	14	1.6.	6	0	20
1.7.	0	22	28	1.7.	7	23	4	1.7.	22	27	11	1.7.	13	2	17
1.8.	8	25	26	1.8.	15	26	2	1.8.	7	2	9	1.8.	21	5	15
1.9.	8	9	7	1.9.	0	1	0	1.9.	15	5	7	1.9.	6	8	13
1.10.	15	27	23	1.10.	7	3	30	1.10.	22	7	4	1.10.	13	10	10
1.11.	0	2	21	1.11.	15	8	28	1.11.	7	10	2	1.11.	21	13	8
1.12.	7	4	18	1.12.	22	8	25	1.12.	14	12	32	1.12.	5	15	5

Tabelul III (continuare)

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1984				**1987**				**1990**				**1993**			
1.1.	13	18	3	1.1.	5	22	10	1.1.	20	26	17	1.1.	12	2	24
1.2.	21	21	1	1.2.	13	23	8	1.2.	5	1	15	1.2.	20	5	22
1.3.	4	22	30	1.3.	18	25	3	1.3.	10	1	10	1.3.	2	9	17
1.4.	12	25	28	1.4.	3	0	1	1.4.	18	4	8	1.4.	10	8	15
1.5.	10	27	25	1.5.	10	2	31	1.5.	2	6	5	1.5.	17	10	12
1.6.	4	2	23	1.6.	18	5	29	1.6.	10	9	3	1.6.	2	13	10
1.7.	11	4	20	1.7.	2	7	26	1.7.	17	11	0	1.7.	0	15	7
1.8.	19	7	18	1.8.	10	10	24	1.8.	2	14	31	1.8.	17	18	5
1.9.	4	10	16	1.9.	18	13	22	1.9.	10	17	29	1.9.	2	21	3
1.10.	11	12	13	1.10.	2	10	19	1.10.	17	19	26	1.10.	9	23	0
1.11.	19	15	11	1.11.	10	18	17	1.11.	2	22	24	1.11.	17	20	31
1.12.	3	17	8	1.12.	17	20	14	1.12.	9	24	21	1.12.	1	0	29
1985				**1988**				**1991**				**1994**			
1.1.	11	20	6	1.1.	2	23	12	1.1.	17	27	19	1.1.	9	3	23
1.2.	19	23	4	1.2.	10	26	10	1.2.	2	2	17	1.2.	17	6	21
1.3.	1	23	32	1.3.	18	27	6	1.3.	7	2	12	1.3.	22	6	19
1.4.	9	26	30	1.4.	1	2	4	1.4.	15	5	10	1.4.	7	9	17
1.5.	16	0	27	1.5.	8	4	1	1.5.	22	7	7	1.5.	14	11	14
1.6.	1	3	25	1.6.	16	7	32	1.6.	7	10	5	1.6.	22	14	12
1.7.	8	5	22	1.7.	0	9	29	1.7.	14	12	2	1.7.	6	16	9
1.8.	16	8	20	1.8.	8	12	27	1.8.	22	15	0	1.8.	14	19	7
1.9.	1	11	18	1.9.	16	16	25	1.9.	7	18	31	1.9.	22	22	5
1.10.	8	13	15	1.10.	0	17	22	1.10.	14	20	28	1.10.	6	24	2
1.11.	16	16	13	1.11.	8	20	20	1.11.	22	23	25	1.11.	14	27	0
1.12.	0	18	10	1.12.	15	22	17	1.12.	6	29	23	1.12.	21	1	30
1986				**1989**				**1992**				**1995**			
1.1.	8	21	8	1.1.	0	25	15	1.1.	11	0	21	1.1.	6	4	28
1.2.	16	24	6	1.2.	8	0	13	1.2.	22	3	10	1.2.	11	7	26
1.3.	21	24	1	1.3.	13	0	8	1.3.	5	4	16	1.3.	19	7	21
1.4.	6	27	32	1.4.	21	3	6	1.4.	13	7	13	1.4.	4	10	19
1.5.	13	1	20	1.5.	5	5	3	1.5.	20	9	10	1.5.	11	12	16
1.6.	21	4	27	1.6.	13	8	1	1.6.	5	12	8	1.6.	19	15	14
1.7.	5	6	21	1.7.	20	10	31	1.7.	12	14	5	1.7.	3	17	11
1.8.	13	9	22	1.8.	5	13	29	1.8.	20	17	3	1.8.	11	20	9
1.9.	21	12	20	1.9.	13	16	27	1.9.	5	20	1	1.9.	19	23	7
1.10.	5	14	17	1.10	20	18	24	1.10.	12	22	31	1.10.	3	25	4
1.11.	13	17	15	11.1.	5	21	22	1.11.	20	20	29	1.11.	11	27	1
1.12.	20	19	12	1.12.	12	23	19	1.12.	4	27	26	1.12.	13	25	31

Tabelul III (continuare)

Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I	Anul	F	E	I
1996				**1997**				**1998**							
1.1.	3	5	30	1.1.	1	7	0	1.1.	21	8	2				
1.2.	11	8	28	1.2.	9	10	21	1.2.	8	11	0				
1.3.	17	9	24	1.3.	14	10	28	1.3.	6	0	28				
1.4.	2	12	22	1.4.	22	13	24	1.4.	19	14	25				
1.5.	9	14	19	1.5.	6	16	21	1.5.	3	16	23				
1.6.	17	17	17	1.6.	14	18	19	1.6.	11	19	21				
1.7.	1	19	14	1.7.	21	20	16	1.7.	18	21	18				
1.8.	9	22	12	1.8.	6	23	14	1.8.	3	24	16				
1.9.	17	25	10	1.9.	14	26	12	1.9.	11	27	14				
1.10.	1	27	7	1.10.	21	0	9	1.10.	18	1	11				
1.11.	0	2	5	1.11.	6	3	7	1.11.	3	4	9				
1.12.	16	4	2	1.12.	13	5	4	1.12.	10	6	6				
1999				**2000**											
1.1.	3	9	2	1.1.	15	10	6								
1.2.	5	11	0	1.2.	0	13	4								
1.3.	8	13	30	1.3.	6	14	0								
1.4.	16	15	28	1.4.	14	17	31								
1.5.	0	17	25	1.5.	21	19	28								
1.6.	8	20	23	1.6.	6	22	26								
1.7.	15	22	20	1.7.	13	24	23								
1.8.	0	25	18	1.8.	21	27	21								
1.9.	8	0	16	1.9.	6	2	19								
1.10.	15	2	13	1.10	13	4	16								
1.11.	0	5	11	1.11.	21	6	14								
1.12.	7	7	8	1.12.	5	9	11								

Tabelul IV

Zile	F	Zile	E	Zile	I
1	+19	1	+15	1	+13
2	+36	2	+30	2	+26
3	+51	3	+44	3	+38
4	+62	4	+55	4	+48
5	+68	5	+63	5	+57
6	+70	6	+69	6	+64
7	+66	7	+70	7	+68

Tabelul IV (continuare)

Zile	F	Zile	E	Zile	I
8	+57	8	+68	8	+70
9	+44	9	+63	9	+69
10	+28	10	+55	10	+66
11	+10	11	+44	11	+60
12	—10	12	+30	12	+53
13	—28	13	+15	13	+44
14	—44	14	0	14	+32
15	—57	15	—15	15	+20
16	—66	16	—30	16	+ 7
17	—70	17	—44	17	— 7
18	—68	18	—55	18	—20
19	—62	19	—63	19	—32
20	—51	20	—68	20	—44
21	—36	21	—70	21	—53
22	—19	22	—68	22	—60
23	— 0	23	—63	23	—66
		24	—55	24	—68
		25	—44	25	—70
		26	—30	26	—68
		27	—15	27	—64
		28	— 0	28	—57
				29	—48
				30	—38
				31	—26
				32	—13
				33	— 0

MEDICINA SPORTURILOR

Medicina reprezintă astăzi o verigă centrală a practicii şi reuşitei sportive. Aportul medicului în domeniul sportului a străbătut diferite etape, pe care Cestimir Napravnik le-a sistematizat astfel [1] :

— etapa curativă ;
— etapa de prevenire ;
— prevenirea activă.

Dacă la început sarcinile medicului se reduceau la consultarea şi tratamentul sportivilor bolnavi sau accidentaţi, în a doua etapă îndatoririle sale au crescut, ocupîndu-se şi de cei sănătoşi, pentru a decela eventualele disfuncţii sau dezechilibre generate de solicitările complexe din timpul competiţiilor sau antrenamentelor. Treptat, caracterul preventiv al activităţii medicului se accentuează întrucît depune eforturi pentru optimizarea stării de sănătate a sportivilor, care le permite să-şi ridice performanţele. Odată cu deceniul şapte al secolului nostru, s-a generalizat în practica sportivă de înaltă performanţă *prevenirea activă*, al cărei ţel principal constă în obţinerea stării de vitalitate optimă a sportivilor.

Activitatea curativă urmăreşte diagnosticarea corectă şi tratamentul diverselor forme de patologie. În mod deosebit, medicul trebuie să supravegheze desfăşurarea procesului de recuperare (fizioterapie, gimnastică medicală etc.), pentru a facilita revenirea cît mai grabnică şi integrală a funcţiilor motrice ale sportivului. Uneori sportivul îşi ascunde sau minimalizează suferinţa, din diverse motive : pentru a nu-şi pierde locul în echipă, pentru că nu-şi dă seama de gravitatea consecinţelor etc. În asemenea cazuri doar conlucrarea medicului cu antrenorul şi sportivul permite depăşirea impasului ivit, care se soluţionează odată cu precizarea diagnosticului funcţional. Dealtfel, medicul trebuie să informeze permanent antrenorul asupra stării de sănătate a sportivilor, pentru ca acesta să poată stabili în condiţii optime componenţa echipei, alegerea rezervelor, dozarea efortului, opţiunea tactică. Mai mult chiar, el trebuie să aproximeze randamentul jucătorilor recuperaţi după un accident sau altă formă de patologie somatică ori psihică.

Activitatea de prevenire cuprinde, în primul rînd, efectuarea controlului anual al sportivilor : examen clinic, investigaţii funcţionale şi analize de laborator. Din coroborarea informaţiilor astfel obţinute se pot trage o serie de concluzii privind conducerea procesului de antrenament şi organizarea activităţii competiţionale, avîndu-se în vedere influenţa acestora asupra sănătăţii sportivilor. De asemenea, respectarea indicaţiilor medicale în cursul îmbolnăvirilor sau accidentărilor, în privinţa tratamentului, regimului de viaţă şi a duratei incapacităţii de joc contribuie la evitarea recidivelor sau cronicizarea unor boli.

Medicul are sarcina de a depista cauzele şi mecanismele accidentărilor şi îmbolnăvirilor, pentru ca antrenorii să poată lua măsuri cît mai eficiente de înlăturare a factorilor favorizanţi care ţin de specificul ramurii sau al activităţii echipei. De pildă,

pentru prevenirea traumatismelor musculo-tendinoase la fotbaliști se recomandă : însușirea unei bune tehnici individuale, o pregătire fizică ireproșabilă, efectuarea corectă a încălzirii dinaintea meciului, folosirea unui echipament corespunzător, cultivarea *fair-play*-ului.

Prevenirea activă își propune să sporească vitalitatea sportivilor, ajutîndu-i să reziste stress-ului fiziologic și psihic determinat de solicitările impuse de nivelul actual al competițiilor. De aceea, medicul trebuie consultat atunci cînd antrenorul alcătuiește planurile de antrenament, eșalonarea zilnică a efortului și a mijloacelor de recuperare, cît și atunci cînd se proiectează cicluri de pregătire sau competiționale de lungă durată. O planificare rațională, rezultată din colaborarea dintre medic și antrenor, urmărește alternarea diverselor forme de activitate (antrenament, repaus, competiție, vacanță etc.) pe care le implică statutul lor din ce în ce mai solicitant fizic și psihic.

Medicului îi revine, de asemenea, misiunea cercetării atente a *eficienței procesului de antrenament*. În acest scop, au fost elaborate o serie de metode pentru sesizarea modificărilor funcționale ale organismului. De obicei, se preferă urmărirea variației în timp a unor parametri fiziologici (puls, tensiune arterială, consumul de oxigen, forța mușchilor), probele ventilatorii, analizele de laborator ș.a.m.d. Datele respective pot oferi indicații utile privind pericolul supradozării sau insuficienței antrenamentului, starea de oboseală a sportivilor etc.

Probele de efort urmăresc, pe de o parte, să surprindă valoarea de fond a sportivului (*criteriul de robustețe*), iar pe de altă parte, posibilitățile de prestare în ramura sportivă aleasă (*criteriul de formă*). Desigur, aprecierea formei unui sportiv după robustețea sa conduce la concluzii eronate, care la rîndul lor determină greșeli în procesul de instruire. În cadrul probelor de efort, parametrii de adaptare funcțională ne oferă informații privind [2] :

— adaptarea organismului la efort ;

— raportul dintre capacitățile fiziologice și prestația sportivului ;

— capacitatea de adaptare globală, în care intervine sistemul nervos central (S.N.C.)

Datorită modului complex de reglare a funcțiilor organismului, în care acțiunea sistemului nervos central (S.N.C.) este hotărîtoare, unii cercetători preferă, în mod cu totul justificat, să acorde prioritate cercetării mecanismelor psihice.

Refacerea după eforturile pe care le solicită atît procesul de antrenament cît și cel competițional constituie o condiție esențială, de modul cum este rezolvată depinzînd în bună măsură randamentul sportivilor în confruntările ce urmează. Astfel încît, se impune să fie tratată cu o atenție egală cu cea acordată antrenamentului. Dealtfel, cele două procese posedă și unele reguli comune de desfășurare (caracterul progresiv, individualizarea, folosirea mijloacelor intensive).

Indicațiile generale privind modul de aplicare a variatelor mijloace de refacere (durată, intensitate, succesiune), le formulează medicul. De asemenea, el va încerca să individualizeze procedurile. Pentru planificarea și desfășurarea corectă și eficientă a refacerii, este nevoie de cunoașterea prealabilă a modificărilor fiziologice și biochimice pe care le provoacă în organism efortul sportiv. De pildă, în cazul fotbalului ponderea o dețin solicitările neuro-musculare, psihice și endocrino-metabolice. Întrucît acești factori se întrepătrund, în procesul refacerii trebuie să folosim o gamă variată de mijloace [3] :

A. **Refacerea neuro-psihică**

— psihoterapie ;

— relaxare autogenă (antrenamentul psihosomatic) ;

— yoga ;

— acupunctură, acupresură ;

— oxigenare naturală și artificială ;

— odihnă activă și pasivă (somn) ;

— hidroterapie (duș, cadă, bazin de înot, în care se adaugă infuzii de plante sau săruri) ;

— masaj (manual sau instrumental, vibromasaj, hidromasaj) ;

— medicație (glucoză, săruri de fosfor și magneziu, vitaminele grupei B, lecitină, glicocol, acid glutamic, sedative).

B. **Refacerea neuro-musculară.**

— hidroterapie caldă (duș, cadă, bazin) ;

— saună ;

— masaj (manual sau instrumental) ;

— automasaj ;

— relaxare autogenă ;

— yoga ;

— acupunctură, acupresură ;

— baropresiune musculară (barocameră segmentară) ;

— odihnă activă și pasivă ;

— alimentație (alcalină, hidrozaharată, bogată în minerale și vitamine) ;

— medicație (glucoză, potasiu, fosfor, calciu, magneziu, vitaminele grupului B, vitamina E, vitamina C, substanțe eliberatoare de grupări thiolice, A.T.P., neostigmin, anabolizante, miorelaxante).

C. **Refacerea endocrino-metabolică :**

— oxigenare ;

— aeroionizare negativă ;

— relaxare neuro-musculară ;

— reechilibrare hidroelectrolitică (lapte, sucuri naturale de fructe) ;

— psihoterapie ;

— masaj, acupresură ;

— automasaj ;

— odihnă activă (cură de altitudine) ;

— medicație adjuvantă (anabolizante nehormonale, vitamine și aminoacizi esențiali, săruri minerale, extracte glandulare).

D. **Refacerea cardio-respiratorie și metabolică :**

— oxigenare naturală sau artificială ;

— reechilibrare naturală sau artificială ;

— reechilibrare hidro-electrolitică ;

— odihnă activă și pasivă ;

— hidroterapie caldă ;

— saună ;

— masaj și automasaj ;

— relaxare autogenă ;

— acupunctură, acupresură ;

— yoga ;

— alimentație alcalină, bogată în crudități și lactate ; proteine de bună calitate și ușor scăzute cantitativ, lipide scăzute, glucide crescute, minerale ;

— medicație vitaminică și săruri minerale.

Din această varietate de mijloace, considerăm că ar fi util să oferim cîteva date cel puțin în legătură cu sauna și medicația de refacere.

Întrucît utilizarea *saunei* ca mijloc de refacere a sportivilor este tot mai frecventă ar fi interesant de urmărit cum influențează funcțiile organismului uman. Examinînd informațiile din literatură, și îndeosebi cercetările lui S'Jongers [4], rezultă că

sauna ridică temperatura cutanată, dar nu modifică evident temperatura centrală. Diminuarea greutății la o temperatură de 77—78 °C, pe o durată de expunere de 16 minute, este de 750 grame. Sauna mărește moderat frecvența cardiacă, datorită apariției hipertoniei ortosimpatice. În cursul fazelor de căldură umedă și uscată, tensiunea sistolică înregistrează o creștere, iar cea distolică se diminuează la normal către finalul fazei de refacere. Concomitent se produce o netă vasodilatație periferică și, deci, o creștere a presiunii venoase.

În ce privește influența asupra activităților metabolice, părerile sînt împărțite, unii cercetători susțin că metabolismul ar crește (Hasa, Prokop, Fritzsche), iar alții că activitatea biochimică se diminuează (Zegveld).

Și compoziția sîngelui variază în cursul saunei, în sensul că numărul eritrocitelor și leucocitelor să mărește, datorită hipertermiei.

Volumul sudoral crește cu 500 pînă la 1 400 ml lichid, în compoziția transpirației concentrația de natriu și clor se mărește, iar conținutul de potasiu scade puțin.

Asupra modului în care sînt influențate funcția respiratorie și cea renală, părerile sînt împărțite.

Date mai precise se cunosc, însă, privind influența saunei asupra capacității de efort muscular. Se înregistrează diminuarea forței musculare în timpul băilor și în cursul celor trei ore care le urmează, pentru ca a doua zi aceasta să crească, atît la nivelul mușchilor scheletici, cît și al mușchilor speciali. De aceea, așa cum estimează Prokop, în anul 1965, *sauna poate servi ca încălzire, dar și ca tehnică de refacere a sportivilor după eforturi mari.* Dar folosirea abuzivă antrenează efecte regative, datorită modificării echilibrului hidric și electrolitic.

Deși efectele favorabile ale saunei nu pot fi astăzi contestate, ea reprezintă totuși o agresiune, chiar moderată, asupra organismului. Din această cauză, trebuie precedată de un riguros control medical, căci există și *contraindicații* (bolile infecțioase acute, subacute sau cu evoluție lentă, hipertensiunea arterială, cardiopatiile decompensate, afecțiunile grave renale și hepatice, epilepsia). În schimb, nici indicațiile terapeutice nu pot fi ignorate : bronhospasmul, astmul, oboseala, tulburările metabolice, contracturile musculare, afecțiunile reumatismale și unele boli ale pielii.

Dintre *mijloacele farmacologice* utilizate în vederea reglementării sau îmbunătățirii dirijate a proceselor metabolice, cele mai indicate sînt preparatele *vitaminice,* care se administrează

de două ori pe zi, vreme de 15—21 zile, în perioada de efort (Viplex, Cavit, Electovit, Polivitamine etc.) și sărurile minerale (Na, K, Mg, Cu, Zn, I). Tot în perioada solicitărilor intense, sportivilor li se pot administra preparate care participă la sinteza albuminelor și concomitent scad dezagregarea aminoacizilor (sărurile acidului aspartic, glicocol, acid glutamic, lecitină, substanțe din grupa pirimidinelor).

Pentru acțiunea lor anabolizantă, în vederea sporirii forței musculare și a capacității fizice a sportivilor, remarcăm hormonii corticosuprarenali și vitamina B 12 (cobalamina). În schimb, steroizii anabolizanți reprezintă un adevărat pericol pentru sportivi, deoarece produc dezechilibre hormonale, cu influență nefastă asupra ficatului, iar unii cercetători sugerează chiar acțiunea lor cancerigenă.

Uneori se folosesc *psiho și miorelaxante* (Cloroxazon, Midocalm, Meprobamat, Distonocalm etc.) sau *psihoexcitante*, dar producînd efecte secundare nedorite, este recomandabil să se administreze cu prudență. În schimb, se pot utiliza preparate de tipul Piracetam (Nootropil), Encefabol, Ginseng, Lecitină, trofice pentru sistemul nervos, ale căror efecte secundare sînt neglijabile.

Pentru alegerea celor mai potrivite mijloace de refacere este necesar să cunoaștem *mecanismele fiziologice și biochimice ale oboselii* [5], proces reversibil care depinde de tipul efortului și de organele solicitate. În contracția musculară, ATP (acidul trifosforic) joacă un rol fundamental, deoarece actomiozina din mușchi captează energia acestuia conform formulei :

$$ATP \rightarrow ADP + PO_4H_3 + \text{energie}$$

În mușchi există și un sistem regenerator al ATP-ului din ADP (adenozinfosfat) :

$$ADP + \text{creatinofosfat} \rightarrow \text{creatină} + ATP$$

În ce privește catabolismul glucidic, menționăm că la nivelul celulelor musculare glucoza este metabolizată în cadrul unui ciclu (Krebs), rezultînd ca produși intermediari acidul piruvic și lactic, iar ca finali H_2O, CO_2 și energie sub formă de ATP.

În condiții normale, acidul piruvic și acidul lactic se află în echilibru, dar în timpul eforturilor fizice intense sau prelungite nu se poate înfăptui oxigenarea acidului lactic și transformarea sa în acid piruvic. Rezultă creșterea concentrației acidului lactic în sînge, iar această acidoză constituie, alături de ischemia musculară și perturbațiile ionice, factori favorizanți în apariția crampelor musculare. În schimb, în geneza oboselii acidoza lactică nu pare să exercite un rol prea important, căci această stare este un fenomen complex, în care pe primul plan se situează perturbațiile metabolice (deficit de ATP și creatinfosfat, epuizarea rezervelor de glicogen) și ionice (diminuarea potasiului intracelular, scăderea generală a sodiului), precum și insuficiența funcției suprarenale, tulburările circulatorii, respiratorii și chiar ale sistemului nervos. Dealtfel, sistemul nervos neposedînd o rezervă glucidică, 60 % din glicogenul hepatic constituie substratul activității sale energetice. Dacă o parte din acesta va fi întrebuințată pentru contracția musculară, atunci se instalează oboseala de origine centrală.

Pentru aprecierea stării de oboseală se au în vedere o serie de parametri, a căror variație ne oferă indicații privind dirijarea procesului refacerii capacității de efort a sportivilor [6] :

Parametri fiziologici	Parametri biochimici
1. Frecvența cardiacă	1. Glucoză
2. Tensiunea arterială	2. Lactat-piruvat
3. Ventilația	3. FFS, glicerol, corpi cetonici
4. Absorbția O_2	
5. Cîtul respirator	4. PH
6. Saturația O_2	5. Bicarbonat-standard
7. Temperatura	6. Electroliți
8. Eritrocite, leucocite	7. Enzime
9. Excitabilitatea musculară	8. Proteine
10. Neurodinamica cerebrală.	9. Acid uric
	10. Aminoacizi.

Cele mai mari dificultăți le ridică procesul refacerii intracompetiționale, datorită eforturilor intense și repetate depuse de către sportivi. Ele se succed la 3—4 zile, de pildă, în activitatea fotbalistică. Pentru optimizarea refacerii, medicul trebuie să deceleze, în primul rînd, care dintre factorii limitativi ai performanței sînt perturbați [7] :

— inima (minut/volumul cardiac) ;
— plămînii (capacitatea de difuzie) ;
— albia capilară (capacitatea de schimb) ;
— sîngele (capacitatea de transport) ;
— mușchii

— schimb de substraturi energetice ;
— eliberare de energie ;
— înmagazinarea energiei (ATP) ;
— valorificarea energiei (contracție) ;
— înmagazinarea, eliberarea și livrarea unor substraturi și substanțe active care furnizează energie ;
— sistemul nervos.

Asupra unor factori (plămîni, vase capilare) nu trebuie acționat în vederea refacerii, în schimb, restul parametrilor trebuie corectați.

În al doilea rînd, medicul trebuie să determine gradul de oboseală sau de epuizare. Măsurarea frecvenței cardiace, a tensiunii arteriale și respirației nu ne furnizează indici satisfăcători privind gradul de oboseală și refacere ulterioară. În schimb, măsurarea excitabilității neuromusculare sau a cantității de acid lactic din sînge, provenit din metabolizarea glucozei, ne oferă date mai utile.

În al treilea rînd, medicul trebuie să determine caracteristicile efortului în diversele ramuri sportive. În fotbal, de exemplu, intervine legătura dintre rezistență aerobă și cea anaerobă, prima reprezentînd 40% din capacitatea fizică, iar cea de a doua aproximativ 60%. După un efort de 10—20 secunde apare glicoliza anaerobă și se acumulează în sînge acid lactic, care atinge nivelul maxim după 40—50 secunde de efort neîntrerupt. La solicitări intense apar valori ale acidului lactic mai mari de 50—60 mg în sînge, dar în jocul de fotbal destul de rar, întrucît intervin perioade de odihnă relativă, în care energia rezultă din procesele aerobe de fosforilare.

ALIMENTAȚIA SPORTIVILOR

Medicul lotului olimpic al Statelor Unite la edițiile din anii 1952 și 1956 este inițiatorul *programului A-D-O* (antrenament-dietă-odihnă), apreciind că : „Mulți campioni olimpici și mondiali datoresc evoluția și succesele lor rezultatelor muncii de cercetare din domeniul nutriției efortului sistematic, odihnei adecvate și antrenamentului specific“ [8]. Într-adevăr alături de ceilalți factori, alimentația sau dieta sportivilor de performanță constituie un domeniu de înaltă specializare, prin contribuțiile conjugate ale biochimiei, fiziologiei, endocrinologiei și altor specialități medicale.

A fost o vreme în care sportivilor li se recomandau regimuri alimentare cu totul deosebite, dar în ultimii ani s-a acreditat părerea că nu se poate vorbi de un regim special, că acesta trebuie să semene cu alimentația obișnuită. Se admite însă un plus de calorii, pentru compensarea cheltuielilor energetice survenite datorită efortului fizic excesiv, insistîndu-se asupra necesității ingerării unei rații alimentare echilibrate : „Este timpul de a demistifica alimentația sportivului și de a o reintegra în contextul uman, din care nu ar trebui să mai evadeze niciodată“ [9].

Din punct de vedere cantitativ, rația sportivilor variază între 4 200 și 7 200 de calorii pe zi. În condițiile antrenamentelor de fotbal intensive, la care apelează majoritatea echipelor în ultimii ani, socotim că rația alimentară trebuie să depășească 5 000 de calorii. Dealtfel, se apreciază că și efortul depus de către fotbaliști a crescut cu 20—30% față de solicitările de acum cîțiva ani.

Aspectul cel mai important al alimentației este reprezentat de asigurarea echilibrului dintre componentele rației de antrenamente [10] : 15% proteine, 30% lipide și 55% glucide.

Proteine animale sau vegetale ? Este cunoscut faptul că proteinele joacă un rol crucial în creșterea și reproducerea celulelor. Ele îndeplinesc funcții multiple : intervin în creșterea volumului muscular, protejează celula hepatică, ameliorează funcțiile de coordonare și reglare a sistemului nervos etc.

Proteinele animale, cuprinzînd acizi aminați esențiali și absorbindu-se mai ușor, sînt superioare celor vegetale. Între aceste două tipuri de proteine trebuie să existe un anumit raport.

Dintre proteinele animale, carnea reprezintă alimentul cel mai prețios. Ea excită secreția gastrică, funcțiile hepatice și renale, precum și tonusul neuro-muscular, datorită substanțelor stimulente pe care le conține (creatinină, xantisă etc). Se recomandă mai ales carnea de vită și de porc, dar pentru variația meniurilor nu se exclud nici celelalte. De o atenție specială ar trebui să se bucure peștele, care conține proteine de înaltă valoare biologică, săruri minerale (fosfor, iod, sulf, fier) și este asimilat aproape complet de către organism. Sînt preferați mai ales peștii slabi (șalăul, păstrăvul, știuca).

Ouăle constituie, o prețioasă sursă de proteine, deoarece posedă acizi aminați de calitate superioară și echilibrați, săruri minerale (fier, fosfor, sulf) și vitamine (A, B_1, B_2, D). Ele se pot prepara foarte variat, dar se va evita prăjirea și fierberea lor exagerată. Din punct de vedere nutritiv, două ouă pot înlocui 100 grame de carne sau pește.

Laptele și brînzeturile conțin acizi aminați esențiali (3,5%), glucide (5%), lipide (3,4%), calciu (125 mg la 100 g lapte) și fosfor. Pentru cei care nu-l suportă, laptele poate fi înlocuit cu brînzeturi (mai ales șvaițerul), mai ușor tolerate și digerate, sau asociat cu făină (creme, prăjituri etc.), obținîndu-se forme agreabile la gust și mai ușor digestibile.

Glucidele dețin atît un rol energetic, cît și unul plastic, favorizînd formarea unor acizi aminați. Datorită glicogenului, se eliberează energia necesară contracției musculare, încît în eforturile de durată trebuie înlocuite rezervele epuizate de glucide. Precizăm că impregnarea organismului cu glucide înaintea efortului nu sporește randamentul psihomotoric. În plus, o rație crescută de glucide poate declanșa tulburări digestive (balonări, constipație, inapetență, disfuncție hepatică, furunculoză, obezitate, carii dentare, hipocalcemie).

Dintre elementele bogate în glucide, menționăm pastele făinoase, orezul, prăjiturile, fructele coapte, zahărul și derivatele sale (bomboane, ciocolată, caramele), biscuiții, compoturile, gemurile.

Lipidele îndeplinesc cel mai important rol calorigen : 1 g eliberează 9 calorii. Însă, ele joacă și un rol plastic, fiind indispensabile pentru funcționarea normală a celulelor. Acizii grași sînt purtătorii vitaminelor liposolubile (A, D, E), iar colesterolul intervine în sinteza hormonilor sexuali și cortico-suprarenali. Se admite că în cadrul rației sportivilor este nevoie de maximum 120 g de lipide.

În cadrul raportului dintre lipidele de origine animală și cele vegetale, se consideră că primele trebuie să reprezinte 3/5. Dar criteriul cel mai indicat în alegerea corpilor grași rămîne gradul lor de digerabilitate. De pildă, untul trebuie să facă parte din rația de lipide.

Apa și sărurile minerale. Nevoia de lichide pentru organismul sportivilor a fost estimată la 2,5 litri pe zi, din care alimentele solide (fructe, legume) furnizează în jur de un litru, restul fiind ingerat sub formă de apă potabilă, apă minerală, sucuri de fructe, bulion de legume etc. Nu se recomandă consumul lor

înainte de mese sau în timpul eforturilor, deoarece generează o stare de indispoziție. Dar între mese și după efort rația de lichide trebuie completată.

Aproximativ douăzeci de săruri sînt indispensabile pentru funcționarea normală a organismului. Alimentația obișnuită procură aceste elemente ; de aceea, carențele absolute sînt rare. În schimb, carențele relative (calciu, fier, potasiu) sînt destul de frecvent întîlnite la sportivi.

Sărurile minerale îndeplinesc un dublu rol în economia organismului : plastic (intervin în compoziția oaselor, a sistemului nervos, a sîngelui) și catalizator (cupru, zinc, cobalt).

O atenție specială trebuie acordată raportului calciu/fosfor și natriu/potasiu, primul reglementînd excitabilitatea sistemului nervos și a aparatului muscular, iar al doilea intervine în repartiția și dinamica apei în organism, în excitabilitatea neuromusculară și cardiacă, precum și în reglarea echilibrului acido-bazic. În timpul eforturilor intense, este necesar să corectăm mai ales pierderile de apă și săruri minerale, căci deshidratarea provoacă tulburări metabolice serioase, care scad randamentul sportivilor.

Vitaminele. Dacă rația cuprinde 200 grame de legume sau fructe pe zi și o cantitate mică de grăsime, necesarul de vitamine este asigurat. Excesul de vitamine, dar mai ales insuficiența acestora dăunează, datorită rolului lor de catalizatori, în metabolismul proteinelor :

Vitamine hidrosolubile	Vitamine liposolubile
• B_1 — antinevritică (carne, ficat, legume verzi etc.)	• A — de creștere (ficat, ouă, produse lactate, legume etc.)
• PP — antipelagroasă	• D — antirahitică (ficat de pește, produse lactate, ouă etc.).
• P_2 — intervine în metabolismul cardiac (ficat, ou etc.)	• K — antihemoragică (legumele verzi)
• B_{12} — antianemică (ficat)	• E — intervine în metabolismul proteic (legumele verzi)
• C — antiscorbutică sau „vitamina efortului“ (legume și fructe proaspete, citrice etc.).	

După criteriul funcţiilor pe care le exercită, alimentele se pot clasifica astfel :

1. Alimente plastice (reparatoare) : proteinele animale şi vegetale.

2. Alimente energetice : glucidele (în afară de lapte toate sînt de origine vegetală) şi lipidele (origine animală şi vegetală).

3. Apa şi băuturile.

4. Sărurile minerale (rol plastic şi catalizator).

5. Vitaminele hidrosolubile şi liposolubile.

Fiecare aliment cuprinde în proporţii diferite cele trei principii (proteine, glucide, lipide), unele săruri minerale şi vitamine. Dar pe acest complex se întemeiază şi alte forme de echilibru, necesare pentru menţinerea stării de sănătate :

— echilibrul dintre proteine, glucide şi lipide
— echilibrul vitaminic
— echilibrul mineral (natriu-potasiu, fosfor-calciu).
— echilibrul acido-bazic.

RAŢIA DE COMPETIŢIE

Înainte de întrecere nu se indică un regim alimentar diferit de cel din timpul antrenamentelor. Dar se recomandă ca în sporturile de forţă explozivă să se consume de două ori mai multe proteine animale decît vegetale, iar în cele de rezistenţă proporţia celor două tipuri de proteine să fie egală. Nu se indică, însă, ca în ziua premergătoare competiţiei să se mărească global raţia alimentară şi nici supraîncărcarea cu glucide sau proteine : „Cîştigul de energie depinde mai mult de rezervele acumulate în timpul antrenamentului decît de excesele alimentare înainte de competiţie, care riscă să tulbure toate metabolismele“ [11].

În plus, este necesar să se respecte regula celor „trei ore“, elaborată de dr. Mathieu, adică ultima masă să fie servită cu cel puţin trei ore înainte de competiţie, pentru a nu se produce tulburări digestive ce pot diminua randamentul sportivilor. Se vor consuma alimente uşor digerabile, dintre care nu vor lipsi sucurile de fructe, zahărul, mierea, sărurile minerale. Aceste alimente pot fi folosite şi după ultima masă, alcătuind „raţia de aşteptare“, şi chiar în timpul competiţiei, în sporturile de lungă durată (ciclism, alpinism, iahting, înot, automobilism).

RAŢIA DE REFACERE

Se vor evita „mesele vesele“ după încheierea unei competiţii, deoarece sportivii sînt obosiţi şi necesită reechilibrarea tuturor metabolismelor. După întrecere se recomandă consumul de apă minerală, sare şi gluconat de calciu, iar în prima zi un regim vegetarian, alcalinizat şi diuretic, pentru eliminarea toxinelor şi combaterea acidozei. A doua zi se vor introduce în raţie proteine, iar în a treia zi se poate reveni la alimentaţia din timpul antrenamentelor.

În cadrul indicaţiilor alimentare, trebuie respectate în anumite limite obiceiurile individuale : „Respectul personalităţii umane trebuie să se regăsească precis în tot ce priveşte omul şi îndeosebi în regimul alimentar, punct-cheie al unei sănătăţi solide“ [12].

PROBLEMA DOPINGULUI

Medicului îi revine şi în această privinţă un rol important, consumul medicamentelor stimulente provocînd perturbări metabolice grave, care se termină uneori cu decesul sportivilor. Din această cauză „cruciada“ împotriva dopingului se intensifică pe zi ce trece.

Mai mulţi cercetători atrag atenţia, în mod justificat, asupra folosirii abuzive şi prelungite a vitaminelor. Pe de altă parte, deşi la ora actuală raţia alimentară a sportivilor este, în general, mai bine echilibrată, s-au constatat totuşi deficienţe în aportul de vitamine B_1, B_6, acid folic şi vitamina E. Ca regulă generală, sportivilor li se recomandă un aport vitaminic dublu faţă de cel indicat pentru activităţile obişnuite. Raţia de competiţie trebuie să asigure fiecărui sportiv 10 mg B_1, 15 mg B_2, 15 mg B_6, 20 mg PP şi aproximativ 500 mg vitamină C.

Transfuzia sanguină este inacceptabilă din cauza riscului de imunizare ori de transmitere a unei maladii infecţioase sau parazitare. Nici autotransfuzia nu este acceptată, întrucît nu s-a putut demonstra că reinjectarea propriului sînge sau a fracţiei sale globulare asigură sporirea randamentului.

În scopul creşterii artificiale a performanţelor se folosesc o serie de substanţe stimulente a reactivităţii şi funcţiilor sistemului nervos central. Au fost selectate nouă grupe de doping medicamentos [13] :

— Grupele A, B, C → Psihostimulente pe bază de amine simpaticomimetice sau derivatele lor.

Amfetaminele (grupa B) sînt mai rar folosite astăzi. De pildă, Lafargue ne informează că la controalele antidoping efectuate în anul 1976 au fost găsite la 30% din cazurile testate, în vreme ce în 1978 procentul a coborît sub 1% dintre sportivii cercetați.

— Grupele D și E : Alcaloizi stimulenți (de exemplu, stricnina).

— Grupa F : Efedrina și derivatele sale.

— Grupa G : Heptaminolul (tonicardiac) și derivatele sale.

— Grupa H : Coramina.

— Grupa I : Anabolizantele.

Dopingul cel mai îngrijorător, datorită extinsei utilizări și a consecințelor nefaste pe care le antrenează, îl constituie substanțele hormonale : corticoizii și steroizii anabolizanți. Majoritatea cercetătorilor avertizează că administrarea de corticoizi este ilogică deoarece conduce la grave perturbări ale echilibrului hormonal (frînează secreția de ACTH hipofizar, scade concentrația de testoteron și dihidrotestosteron, favorizează apariția unui sindrom Cushing iatrogen). Iar consumul de steroizi anabolizanți facilitează apariția obezității, hipertensiunii arteriale, disfuncției hepatice, tulburărilor caracteriale etc. Mai mult Z. B. Szreniawski susține că „tot ceea ce este în legătură cu administrarea medicamentelor cu caracter hormonal are urmări tragice, iar în cazul sexului feminin se învecinează cu crima"[14]. Căci orice accelerare artificială a procesului de anabolism dezechilibrează metabolismul și are consecințe grave pentru organismul individului și echilibrul său general.

Administrarea stimulentelor psihomotorii declanșează o serie de tulburări psihice (anxietate, irascibilitate, euforie, labilitate emoțională etc.), neurovegetative (paloarea feței, midriază, transpirații ș.a.m.d.), digestive (grețuri, vărsături, colici), cardiovasculare (modificări de ritm, oscilații ale tensiunii arteriale). În caz de supradozare pot să apară crize convulsive și chiar decesul prin colaps.

Medicul sportiv trebuie să depisteze carențele ce există în igiena corporală și mediul în care sportivii își desfășoară activitatea. De asemenea, să informeze jucătorii în privința consecințelor negative pe care le pot declanșa anumite deprinderi : fumatul, consumul băuturilor alcoolice, excesele sexuale etc. Din acest punct de vedere, antrenorul și medicul trebuie să constituie exemple în cadrul procesului educațional.

Sportivilor trebuie să li se furnizeze informații privind efectele negative ale fumatului asupra capacității de efort și, în general, asupra stării lor de sănătate. El provoacă tulburări respiratorii, digestive și cardiace, mult mai dăunătoare pentru sportivi decît pentru ceilalți oameni, care nu depun eforturi fizice atît de intense. Dintre bolile în a căror geneză intervine fumatul cele mai cunoscute sînt bronșita și emfizemul pulmonar, iar cea mai periculoasă — cancerul. Cercetările microscopice au relevat că 90% dintre cei decedați de cancer pulmonar au fost fumători pasionați. Capacitatea respiratorie a celor care fumează în medie 20—40 de țigări pe zi se reduce de două ori față de nefumători, ceea ce reprezintă pentru sportivi un handicap greu de recuperat. Cu toate măsurile întreprinse în ultimii ani pentru combaterea acestui obicei, 50% dintre sportivi fumează. Procentajul este îngrijorător, dacă ținem cont că 30—40% din întreaga populație se încadrează în rîndul nefumătorilor. În special, răspîndirea fumatului la tinerii sub cincisprezece ani se impune a fi evitată, întrucît le diminuează capacitatea fizică în perioada cea mai importantă pentru formarea ca sportivi.

Consumul de băuturi alcoolice determină scăderea randamentului sportivilor atît prin tulburările psihice apărute imediat după ingestie, cît și prin modificările somatice pe care le provoacă folosirea lor vreme mai îndelungată. Chiar și dozele reduse, de 1—2 grame pe kilogram/corp, în decurs de 24 de ore, exercită o acțiune depresoare asupra capacității de reacție a sportivilor. De pildă, consumul unui litru de bere reduce randamentul unui halterofil cu 8—20% și scade precizia loviturilor unui trăgător de tir cu aproximativ 30%. În ambele cazuri, proba ergografică indică apariția imediată a unei stări de oboseală musculară. Încă din primul stadiu de intoxicare alcoolică, în care concentrația în sînge nu depășește 0,3—1,5 g ‰, se diminuează reflexele condiționate de înaltă diferențiere, scade capacitatea de coordonare neuromusculară, discernămîntul critic, puterea de analiză și sinteză etc., potențialul psihomotric al sportivilor. De asemenea, consumul de alcool generează neliniște și instabilitate psihomotrie, irascibilitate, astenie, insomnii.

În pofida unor păreri larg răspîndite în lumea sportului, alcoolul nu constituie un susținător al efortului muscular, căci energia calorică pe care o eliberează prin oxidare (10 m = 7 calorii) nu poate fi înmagazinată. Metabolizarea lui are un caracter liniar, neinfluențat de nevoile energetice de moment ale organismului. Alcoolul se resoarbe rapid, atingînd concentrația maximă în sînge la circa două ore după ingestie. Se impune in-

terzicerea lui înainte de orice efort, deoarece crește de cîteva ori (2—8), în funcție de doza consumată, latența perioadei de răspuns a sportivilor la solicitări, accentuîndu-se toate fisurile care apar în funcțiile integrative.

Indiscutabil, se interzice consumul băuturilor tari de către sportivi. În schimb, unii medici (mai ales cei francezi) recomandă consumul de vin (3/4—1 litru/zi) și bere (în cantități mici) în afara perioadelor de antrenament și competiționale, pentru efectele lor pozitive : sporesc pofta de mîncare, conțin vitamine și săruri minerale, favorizează digestia proteinelor. În orice caz, atitudinea dominată de temperanță și sobrietate este mai rațională în raport cu cea întemeiată pe abstinența absolută, care se poate repercuta negativ asupra dispoziției sportivilor. Dealtfel, ei trebuie respectați ca oameni, acceptîndu-li-se micile plăceri care nu influențează capacitatea lor de performanță. Din păcate, acest factor de igienă psihică este deseori ignorat de către antrenori și medici, care în goană după obținerea de victorii nu-și aleg judicios mijloacele, echivalînd sportivii cu niște „automate".

Nici atitudinea prea indulgentă nu este recomandabilă, chiar dacă sportivii dețin o formă satisfăcătoare. Căci de la consumul episodic, legat de sărbătorirea victoriilor obținute de echipă, se poate trece la consumul zilnic, chiar și în cantități modeste, formă mai periculoasă și mai generatoare de dezordine psihică și somatică decît prima.

În plus, microconsumul zilnic se compensează prin creșterea concentrației băuturilor folosite, antrenînd în timp dependența fizică și psihică față de alcool. Încît băutorii ocazionali de la început, atrași de efectul pseudoeuforizant și amăgitor anxiolitic declanșat de alcool, ajung să creadă în benignitatea viciului practicat.

Și în acest caz, activitatea preventivă este mai eficientă decît cea curativă datorită integrității structurilor afectiv-motivaționale ale celor care ingeră în mod accidental alcool. Fără îndoială, reușita depinde atît de înțelegerea și fermitatea antrenorului și medicului, cît și de dorința de a renunța și de responsabilitatea sportivului. Uneori se impune restructurarea dinamică a personalității celui care consumă alcool, prin aplicarea unor mijloace psihologice, iar alteori trebuie reorganizată constelația socio-culturală în care se află angrenat sportivul. Ca și în cazul fumatului, măsurile luate sînt eficiente mai ales atunci cînd sportivii ajung să se convingă de efectele nocive ale acestor deprinderi asupra capacității de performanță și stării lor de sănătate.

În concluzie, conținutul activității medicului în domeniul sportului poate fi astfel rezumat [15] :

1. Controlul sanitar preventiv (examene și controale speciale).
2. Controlul medical în vederea stabilirii stării și nivelului de sănătate, dezvoltării fizice, pregătirii funcționale și formei sportive.
3. Asistența sanitară în timpul antrenamentului și al competițiilor (ajutorul medical).
4. Tratamentul și stabilirea activității de antrenament și competiționale după traumatisme și boli.
5. Controlul igienic.
6. Procedurile de refacere.
7. Respectarea regimului zilnic (regim de viață, alimentație, sfaturi privind igiena sexuală).
8. Colaborarea cu antrenorul în evaluarea procesului de antrenament, a efectelor lui și determinarea normelor de antrenament.
9. Profilaxia traumatismelor și tehnica securității.
10. Controlul dopingului.

PRINCIPII DE ANTRENAMENT

În vederea realizării sarcinilor sale din ce în ce mai complexe, *metodica instruirii* trebuie să țină cont de cunoașterea pretențiilor actuale ale jocului de fotbal, recunoscut ca una dintre cele mai dinamice ramuri sportive. Să examinăm, împreună cu Janos Pàlfai, cerințele fotbalului contemporan, în continuă creștere [1] :

a) **Volumul de efort dinamic.** Din cercetările întreprinse la Institutul maghiar de educație fizică, rezultă că în anii 1947—1948 cele 70 de curse efectuate de către un jucător în cursul unui meci însumau 900 de metri. În deceniul al șaptelea și începutul celui de al optulea, aceste cifre s-au dublat (140 curse, însumînd peste 2 000 de metri). Aceste date privesc doar alergările în viteză mare, cu și fără minge, cu driblinguri și fente, care sporesc gradul de solicitare al jucătorilor. De fapt, în perioada respectivă un jucător de valoare efectua în total 300—350 alergări, iar totalul distanțelor parcurse în cele nouăzeci de minute de joc se ridicau la peste 7—8 000 metri. Astăzi, cifrele au crescut, încît unii jucători aleargă în jur de 10—12 000 metri în cursul unei partide. S-a constatat că în raport cu cifra de referință din deceniul trecut (140 curse), participarea apărătorilor la acțiunile rapide însumează 112 alergări, a mijlocașilor 168 curse, iar a înaintașilor centrali 140.

b) **Viteza de joc** constituie mai mult ca în trecut un element esențial al randamentului colectiv, realizîndu-se prin trecerea rapidă din apărare în atac și invers, îmbunătățirea calității paselor, recuperarea promptă a mingii, perfecționarea tehnicii individuale. În contextul fotbalului contemporan viteza de joc dobîndește un important conținut tactic, prin folosirea conștientă a avantajelor ce rezultă din alternările de ritm, schimbările direcției de atac, declanșarea rapidă a contraatacurilor. De pildă, în atac acțiunile lente, utilizînd o țesătură complexă de pase, alternează cu altele, cu caracter exploziv, pentru a dezechilibra blocul defensiv al adversarului. Dar eficiența acestui factor depinde de gradul dezvoltării calităților fizice și tehnice ale jucătorilor, de capacitatea lor de a rezista la eforturi maxime și repetate, de abilitatea declanșării oportune și surprinzătoare a acțiunilor ofensive, de realizarea echilibrului la nivelul compartimentelor, de acoperirea mobilă și elastică a cîmpului de joc etc.

c) **Forța și rezistența jucătorilor.** Majoritatea acțiunilor pretind din partea jucătorilor multă forță, pentru depășirea în viteză a adversarului, recuperarea mingii, schimbarea direcției de alergare, accelerarea ritmului, efectuarea săriturilor, loviturilor la poartă, driblingurilor, deposedărilor ș.a.m.d. Mai mult chiar, ei sînt obligați să acționeze cu forță și viteză maxime, pe intervale de timp destul de mari, suportînd riposta adversarului.

d) **Calitățile psihice.** Numai jucătorii devotați sportului și echipei lor, capabili să facă sacrificii, atît în pregătire cît și în timpul meciurilor, să se adapteze eficient situațiilor complexe ale jocului total, să inițieze acțiuni în mod independent, să respecte regulile disciplinei tactice ale echipei pot atinge un nivel ridicat și constant de performanță.

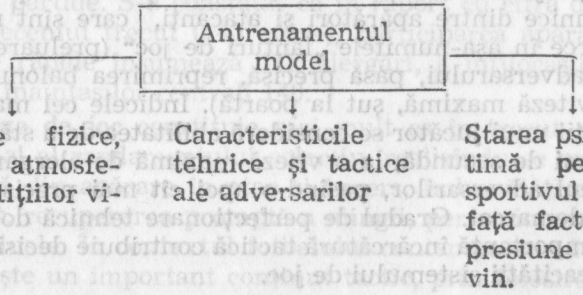
e) **Registrul tehnico-tactic.** Noul sistem pune accentul pe organizarea cît mai judicioasă a jocului de ansamblu, oferindu-le jucătorilor posibilitatea dezvoltării lor multilaterale, atît sub aspect tactic, cît și tehnic. Evident, o insuficientă pregătire tehnică a jucătorilor, îi împiedică să rezolve în mod optim situațiile complexe de joc. Dealtfel, tehnica conducerii mingii, îmbinată cu schimbarea ritmului alergării și cu priceperea de a pasa rapid și precis, reprezintă premisa de bază a fotbalului total. Odată cu apariția jucătorilor polivalenți au început să dispară deosebirile tehnice dintre apărători și atacanți, care sînt nevoiți să se descurce în așa-numitele „lanțuri de joc" (preluarea mingii, ocolirea adversarului, pasă precisă, reprimirea balonului, alergare în viteză maximă, șut la poartă). Indicele cel mai fidel al tehnicității unui jucător se consideră abilitatea de a stăpîni mingea, zecimi de secundă, la o viteză maximă de alergare, suportînd atacul adversarilor, pasînd-o apoi cît mai precis unui coechipier demarcat. Gradul de perfecționare tehnică dobîndind o tot mai importantă încărcătură tactică contribuie decisiv la creșterea eficacității sistemului de joc.

Comentînd aceste aspecte, celebrul antrenor Helenio Herrera declara recent, în cadrul unui interviu, că îl consideră pe Di Stefano cel mai bun jucător de fotbal din toate timpurile, tocmai datorită multilateralității jocului său : „Pele a fost într-adevăr un virtuoz, totdeauna «vioara întîi», dar Di Stefano era o «orchestră completă» în vremea lui, deoarece într-o partidă putea fi deopotrivă cel mai bun apărător, cel mai bun mijlocaș și cel mai bun atacant".

Însușirea și exersarea elementelor indispensabile jocului se realizează în cadrul unor antrenamente ce poartă caracterul de luptă competițională. Deci procesul de instruire se axează pe joc, iar componentele sale (fizică, tehnică și tactică) trebuie să fie însușite concomitent, căci deficiențele sau absența uneia nu poate fi suplinită prin celelalte. De pildă, condiția fizică insuficientă nu poate fi compensată prin combinații tactice, oricît de subtile, sau prin artificii tehnice.

Antrenamentele insuficiente cantitativ sau greșit concepute pot irosi și cele mai mari talente fotbalistice. Într-un interviu acordat la scurtă vreme după cîștigarea Campionatului Mondial de fotbal din anul 1978, Cesare Menotti, antrenorul echipei Argentinei, declara că forța, rezistența și viteza vor rămîne în continuare calitățile de bază ale fotbaliștilor, dar cu o precizare : „pot să fac atlet din fiecare jucător, dar marile personalități, tehnicienii străluciți vor apare și fără participarea mea. Un astfel de fotbalist trebuie să se nască. Antrenamentul nu poate da și talent" [2].

Pregătirea psihologică nu poate fi neglijată în cadrul antrenamentului-model, care anticipează atmosfera de competiție. Cercetătorul canadian Cal Botterill susține că această formă de instruire trebuie să imite următoarele elemente competiționale :



Eficacitatea unei astfel de pregătiri-model depinde de analiza corectă a condițiilor și situațiilor ce se pot ivi în activitatea competițională și de aplicarea unor metode capabile să acorde jucătorilor încredere în forțele proprii, respectiv certitudinea că pot juca bine în orice condiții. Subliniem că, de fapt, starea psihică a jucătorilor, mobilizarea lor integrală, determină în final gradul de combativitate și eficiența lor : „Toate acestea sînt posibile numai atunci cînd într-o activitate astfel orientată este activ și multilateral antrenată întreaga stare subiectivă a sportivului, personalitatea acestuia" [3].

Așa cum am arătat creșterea calității jocului unei echipe se realizează prin dezvoltarea deprinderilor fizice și tehnico-tactice, dar mai ales prin coordonarea acțiunilor individuale. În această privință, Cesare Menotti susține că, pentru a reputa succese, o echipă trebuie armonizată ca o orchestră : „Soliștii, în anumite situații, sînt indispensabili și neprețuiți, dar decisiv este efortul și înțelegerea întregului ansamblu" [4]. Din această cauză a și renunțat la unii jucători, care individual erau superiori celor selecționați în reprezentativa argentiniană, dar mai puțin adaptabili și utili jocului colectiv : „Cu Kempes și încă zece alți fotbaliști se poate forma o echipă foarte bună. De asemenea, cu Di Stefano sau Pele s-ar fi putut alcătui o echipă grozavă, în care în afară de lideri să nu fie nevoie de jucători bătăioși. În schimb, cu Cruyff nu s-ar fi putut alcătui o asemenea echipă".

Pentru creșterea coeziunii și randamentului la nivelul echipei se impune aplicarea datelor furnizate de cibernetică, teoria deciziilor, teoria matematică a jocurilor și mai ales de psihosociologie, prezentate în capitolul precedent. Dar pentru însușirea și folosirea lor pe scară largă în practica sportivă propunem inițierea unor experimente sistematice la care să participe alături de antrenori și o serie de specialiști în ramurile respective ale științei. În acest fel, drumul de la fundamentarea teoretică a procesului de instruire și competiție la validarea în practică a unor idei eficiente se va scurta simțitor, iar antrenorii și sportivii nu vor fi puși în situația să descopere empiric unele principii de îmbunătățire a randamentului colectiv.

În ultimii ani, se manifestă tendința de a se renunța la împărțirea antrenamentului în compartimente distincte (pregătirea fizică, tehnică și tactică), dat fiind faptul că : „Există o influență reciprocă, dialectică, între tactică și tehnică pe de o parte, și calitățile motrice, pe de altă parte" [5]. Antrenorii care nu respectă acest caracter unitar greșesc, influențînd negativ randamentul sportivilor. De pildă, exercițiile tehnice trebuie însușite

în condiții fizice corespunzătoare, oboseala scăzînd precizia mișcărilor, datorită tulburărilor homeostaziei biochimice și fiziologice pe care le provoacă : „Deoarece orice formă de oboseală conduce la modificări biochimice, care limitează contracția și relaxarea mușchilor, oboseala generează tulburarea tehnicii de efectuare a exercițiilor fizice“[6]. Totuși intensitatea solicitărilor este necesar să depășească într-o anumită măsură pretențiile competiționale, adică să fie folosite la maximum posibilitățile de moment ale fotbaliștilor. În acest sens, se recomandă să se țină cont de particularitățile fiziologice ale efortului. Prin respectarea exigențelor organismului în raport cu solicitările specifice fotbalului, acompaniată de controlul exigent al stării de sănătate a sportivilor, devine posibilă practicarea îndelungată și la un nivel corespunzător a acestui sport.

În timpul antrenamentelor, unitar concepute, se folosesc exerciții tot mai complexe, care reproduc structuri sau situații concrete de joc, încît odată cu îmbunătățirea pregătirii fizice se lărgesc și cunoștințele tehnico-tactice ale jucătorilor. O atenție specială se acordă însușirii elementelor-cheie ale tacticii : ce trebuie întreprins cînd mingea se află în posesia adversarilor ? ce trebuie întreprins atunci cînd mingea a fost recuperată ? Pe coordonarea lor se întemeiază planul tactic al unei echipe, orientat spre asigurarea unui joc cît mai colectiv, constructiv și ofensiv. Dar atunci cînd concepția de joc nu se corelează cu capacitățile jucătorilor, randamentul echipei scade.

Paul Franz a reușit să ordoneze atît factorii componenți, cît și mijloacele utilizabile în cadrul antrenamentului modern[7] :

Factori componenți	Mijloace utilizabile
Factori operaționali	
Planul anatomo-fiziologic :	
— dezvoltarea funcțiilor cardiovasculare ;	Dezvoltarea și menținerea calităților fizice.
— dezvoltarea musculară.	Lucru de anduranță și rezistență specifică.
Plan tehnico-motric :	Musculație izotonică și izometrică.
— jucător-minge și jucător-jucători ;	Jocuri dirijate, reduse. Procedee și situații pedagogice.
— eliminarea slăbiciunilor ;	Sistem+plan de joc tactic specific.
— învățarea semnalelor.	Rolul antrenorului.
Plan de organizare a echipei :	Masaje.
— jucător-echipă.	Regim alimentar.
Forțe psihice.	Contribuția medicinei sportive (examene, teste, controale, măsuri terapeutice).
Antrenament individual :	
— regim alimentar ;	
— obiceiuri de viață ;	
— pregătire musculară.	

În desfășurarea pregătirii se respectă o serie de principii, dintre care amintim pe cele mai importante[8] :

— Antrenamentele trebuie *individualizate*, căci fiecare jucător are particularitățile sale (vîrsta, gradul de instruire, calitățile de bază) și, în plus, intervin unii factori extrasportivi (familia, clubul, locul de muncă sau de învățătură). Prin urmare, trebuie să se țină cont că la stressul de antrenament se adaugă cel general, legat de unele aspecte negative ale existenței cotidiene a sportivului.

— Totalitatea antrenamentului. Pregătirea rațional concepută nu vizează doar îmbunătățirea randamentului sportiv, ci și dezvoltarea personalității jucătorilor. De aceea, alături de informațiile privind starea fiziologică a sportivilor se impune și integrarea celor care vizează psihologia lor individuală și de grup.

— Adaptarea progresivă. Se impune respectarea principiilor continuității (întreruperea antrenamentului diminuează capacitățile sportivului), al repetării (fără reiterarea exercițiilor nu se dezvoltă calitățile motrice și tehnice), al pragului de stimulare (solicitările subliminare nu au efect, iar cele prea intense declanșează efecte negative).

— *Etapele antrenamentului* pot fi astfel conturate :

— inițierea ;

— formarea, dezvoltarea calităților motrice și însușirea elementelor tehnico-tactice ;

— pregătirea — se perfecționează calitățile dobîndite și se diversifică arsenalul tactic, realizîndu-se în acest mod premisele unei bune comportări pentru viitorul sezon.

— Termenul apropiat și îndelungat. Trebuie operată distincția dintre pregătirea pe termen lung și cea pe termen mediu, care echivalează cu planificarea anuală. De asemenea, nu poate fi ignorată nici instruirea pe termen scurt, care vizează doar o partidă sau o competiție.

— Strategia conducerii. Echipa reprezintă un angrenaj viu, a cărui organizare se schimbă de la un joc la altul și chiar în cursul unei partide, în raport cu situația forțelor pe teren. Pregătirea fiecărei partide necesită conturarea unui plan, care să țină seamă de particularitățile adversarului, de forma sportivă a jucătorilor proprii, de miza întîlnirii, de locul ei de desfășurare. Măsurile preconizate de către antrenor, pentru asigurarea unei comportări cît mai bune, trebuie diferențiate și eșalonate astfel : săptămîna premergătoare, ziua dinaintea partidei, orele ce preced confruntarea, la pauză, după terminarea partidei.

Pregătirea începe îndată după analiza jocului precedent al echipei și are ca obiective întărirea motivației jucătorilor, creșterea încrederii în forțele proprii, asigurarea condiției fizice, exersarea unor scheme tactice. Analizînd ponderea și influența acestor factori în organizarea echipei, poate fi elaborat planul tactic de joc, care se axează pe participarea globală a jucătorilor la diversele situații din cursul unei partide, pe respectarea disciplinei și sarcinilor ce le revin.

Antrenorul dispune de mijloace variate pentru a atenua sau chiar suprima la elevii săi încordarea, neliniștea, hiperemotivitatea, crisparea musculară etc. În acest scop, conversația este cea mai frecvent folosită, bazîndu-se pe încrederea reciprocă dintre antrenor și jucători. În accepțiunea lui Paul Franz, conversația poate îmbrăca o diversitate de forme, dependente de situațiile concrete pe care le implică stabilirea unui dialog [9] :

— convorbirea „neformală", prin care antrenorul încearcă să aprofundeze cunoașterea jucătorilor (personalitatea lor, preocupările extrasportive, pasiunile, doleanțele) ;

— convorbirea de asistență : antrenorul îi va sfătui pe elevii săi cum să se comporte pe teren și în afară ;

— dialogul de conflict facilitează descărcarea emoțiilor și anxietății acumulate de jucători ;

— dialogul de convingere : antrenorul îi furnizează sportivului argumente concrete pentru a-l convinge de utilitatea măsurilor luate.

Aceste variante de convorbire trebuie să consolideze relațiile dintre antrenor și jucător, precum și raporturile dintre jucători.

În al doilea rînd, antrenorul va crea în cadrul antrenamentului condiții și situații psihologice asemănătoare cu cele intracompetiționale, ajutînd jucătorii să se obișnuiască cu solicitările previzibile ale următoarei întîlniri. De asemenea, este indicat să se țină seamă de particularitățile individuale, în vederea depășirii slăbiciunilor psihice și dobîndirii autonomiei în cadrul responsabilității colective.

În al treilea rînd, se poate recurge la măsuri psihoterapeutice (yoga, relaxare progresivă, antrenament psihotonic, diverse tehnici de relaxare) aplicate de psiholog sau, în unele cazuri, chiar de către medicul echipei.

În cadrul pregătirilor din săptămîna premergătoare partidei antrenorul va insista asupra componentelor deficitare în jocurile anterioare, iar pe de altă parte, asupra valorificării com-

pensatorii a elementelor „forte" ale echipei sau ale jucătorilor, în cadrul instruirii tactice.

Starea dinaintea meciului poate fi evaluată prin trăirile subiective ale jucătorilor, apărute ca răspuns la solicitările ce îi așteaptă. Psihologii Vanek și Cratty descriu trei faze ale stării dinaintea partidei [10] :

a) Faza de tensiune pe termen lung — începe în momentul cînd jucătorul ia cunoștință de partida ce urmează și este caracterizată prin creșterea lentă a curbei de activare și o puternică motivație. Se efectuează antrenamente intensive.

b) Faza de tensiune dinaintea partidei — începe după ultimul antrenament și se caracterizează prin creșterea bruscă a curbei de activare.

c) Faza de tensiune de la începutul meciului — apare cu cîteva ore înaintea competiției sau atunci cînd jucătorul merge la vestiar, exprimîndu-se prin creșterea tensiunii psihice și o hiperactivare a sistemului nervos vegetativ.

Cu o oră înaintea partidei se recomandă ca antrenorul să repete ideile principale ale tacticii de joc, să provoace o motivație puternică și concentrare profundă pentru ce va urma, recurgînd — în varianta lui Paul Franz — la următoarele reguli de reglare [11] :

— Nu se vor izola complet jucătorii de atmosfera întîlnirii, căci astfel procesele de mobilizare se vor diminua.

— Nu se vor crea situații generatoare de teamă și problematizări exagerate. Dimpotrivă, se cere o ambianță de grup stimulativă, de siguranță și optimism.

— Se va recurge la o psihoreglare individuală, prin intermediul discuțiilor, mimicii, gesturilor etc. pentru întărirea stabilității de plecare (start).

Majoritatea jucătorilor reacționează sensibil la perturbările care intervin în desfășurarea pregătirii unei întîlniri iminente. În consecință, este important :

— să se elaboreze o schemă de desfășurare a pregătirilor pentru întîlnire, menționîndu-se ora adunării, terenul, sosirea la vestiar ;

— jucătorul să posede un echipament complet ;

— să se procedeze la încălzire potrivit programului ;

— să se limiteze la minimum dependența de antrenor, fixîndu-se detaliile într-un orar.

În timpul acestui „gol de acțiune" jucătorul trebuie să aibă mereu ceva de făcut, să desfășoare un comportament stereotip,

care să-l liniștească psihic. Nu se vor crea situații extreme, care pot exercita influențe perturbatoare.

În timpul jocului, antrenorul va urmări atent comportarea echipei sale și a adversarului, în funcție de aceste informații va indica modificări în organizarea echipei, va înlocui jucătorii cu randament slab, iar uneori va retuşa chiar planul de joc. Nu se recomandă să strige la jucători, căci echipa are nevoie în aceste momente de sprijin și încurajări, pentru a-și spori încrederea în forțele proprii.

În perioada pauzei, jucătorii vor fi lăsați la început să se refacă, apoi se va discuta cu privire la cele întîmplate pe teren în prima repriză. Uneori, antrenorul este nevoit să schimbe tactica de joc, să facă modificări în componența echipei, să introducă în teren jucători în deplinătatea forțelor fizice și psihice etc. În concepția lui Heinz Suter [12], pauza va cuprinde : indicații tactice privind jocul adversarului ; măsurile proprii, cu maximum 1—2 modificări ; la nevoie, antrenorul poartă discuții privind comportamentele tactice individuale ; jucătorii vor fi lăudați, încurajați, li se va insufla încrederea în forțele lor, dar vor fi și calmați ; dacă este necesar, li se vor indica noi obiective ; jucătorii se vor concentra (60 secunde de liniște), gîndindu-se la noile măsuri.

După încheierea partidei jucătorii vor fi lăsați, cîteva minute, pentru a-și autoanaliza conduita din timpul meciului. Indiferent de rezultatul confruntării, antrenorul va tempera manifestările jucătorilor, identificîndu-se cu ei, mai ales în cazul unei înfrîngeri. El le va insufla încredere și va evita să-i critice atîta vreme cît spiritele sînt încă aprinse. În acest mod vor fi ocolite certurile și reproșurile, care pot răni adînc pe unii jucători. În caz de victorie, va elogia întreaga echipă, dar nu va uita să aprecieze cît mai obiectiv deficiențele și greșelile comise. De asemenea, nu se indică ca jucătorii cu randament mai slab să fie admonestați în fața colegilor, conducătorilor clubului, ziariștilor.

Ședința de echipă după ultima partidă va cuprinde următoarele aspecte :

— Dezbaterea comentariilor din presă, de la radio și televiziune.

— Analiza desfășurării meciului din punctul de vedere al antrenorului, bazîndu-se pe analiza datelor culese.

— Criticile vizează mai ales comportamentul individual tehnico-tactic, angajamentul, sportivitatea, colaborarea dintre jucători etc.

— Jucătorii vor fi încurajați să-și exprime opiniile cu privire la desfășurarea meciului. În acest context, se vor rezolva situațiile conflictuale, prin discuții de grup sau individuale.

Antrenorul are datoria de a-i ajuta pe jucători să-și estimeze în mod realist comportamentul, pentru ca în cadrul procesului de instruire să-și conștientizeze erorile și să le elimine. De aceea, trebuie să se comporte firesc, să respecte personalitatea jucătorilor, căci numai în acest mod poate obține ceea ce dorește : „Arta constă în a cere tocmai atît cît se poate, în condițiile date. Acest al șaselea simț, arta de a ghici ce trebuie spus și cînd, este unul dintre secretele bunului antrenor și constituie baza talentului său pedagogic“ [13].

În cadrul programului de antrenament anual se va proceda diferențiat, în cele trei etape.

În perioada de pregătire se conturează sistemul de joc al echipei, se atribuie sarcini jucătorilor, perfecționîndu-se diverse scheme tactice cu ajutorul unor exerciții desfășurate progresiv și adaptate la particularitățile jucătorilor. O atenție constantă se va acorda pregătirii fizice, efectuîndu-se — și în prealabil și pe parcurs — teste pentru evaluarea cît mai precisă a capacității de efort. Treptat se va trece la executarea unor exerciții pentru dezvoltarea rezistenței, vitezei, forței, precum și a detentei jucătorilor. Concomitent se urmărește creșterea musculaturii și supleței, specifice jocului de fotbal. Acest ansamblu de măsuri se aplică sistematic în perioadele precompetiționale, dar iarna se aleg variante mai concentrate.

În perioada competițională se perfecționează sistemul de joc, în funcție de obiectivele pe care le urmărește echipa și potențialul componenților săi. De asemenea, se îmbunătățește psihomotricitatea jucătorilor, folosind toată gama procedeelor de antrenament. O atenție specială se va acorda dezvoltării echilibrate a raporturilor dintre anduranță și rezistența specifică, viteză și detentă, musculatură și supleță.

În perioada de întreținere, care corespunde vacanței de vară a fotbaliștilor, vor fi respectate o serie de indicații :

— nu se abuzează de cura marină, iar la sfîrșitul vacanței se recomandă efectuarea unei oxigenări de 7—8 zile la munte ;

— activitățile fizice nu vor fi abandonate : se practică diverse alte jocuri (tenis, baschet, volei), în funcție de preferințele jucătorilor, pentru reconfortare și pentru evitarea întreruperii efortului cardiac.

Vîrsta cea mai favorabilă pentru inițierea în acest sport este de 8—12 ani. Atracția spontană a copiilor pentru fotbal

merită încurajată, iar cei mai talentați vor fi selectați și legitimați în cadrul unor echipe. Conduși de antrenori experimentați și cu simț pedagogic, vor începe astfel perioada de formare sistematică, asimilînd principiile tactice ale sistemului total de joc. În acest caz, procedeele tehnice (pasa, driblingul, deposedarea, șutul la poartă, protejarea mingii), dobîndesc de la început un important conținut tactic, în sensul jocului colectiv.

Dat fiind că tehnica conducerii mingii în regim de viteză constituie o premisă de bază a sistemului de joc total, este necesar să i se acorde o atenție sporită. De asemenea, tinerii își vor îmbunătăți forța, viteza și rezistența generală și specifică. Ei trebuie să dețină o gamă largă de mijloace tehnice, pentru a putea rezolva optim sarcinile complexe de joc. În acest scop, se intensifică antrenamentele individuale, care dublează pregătirea tehnică colectivă, în condiții modelate și de joc, folosind exerciții cu schimb de locuri și suplinire reciprocă. În accepțiunea lui Eric Batty, în timpul antrenamentelor și jocurilor axate pe combinații se urmărește [14] :

— realizarea coeziunii echipei, fiecare jucător gîndind și acționînd ca parte componentă a acestui ansamblu ;

— formarea deprinderii de a privi în jur, pentru a putea pasa mingea coechipierului care vine din urmă ;

— realizarea unei bune deplasări pe teren a înaintașilor, pentru a crea spații libere coechipierilor ;

— asigurarea participării la fazele ofensive a fundașilor și mijlocașilor ;

— eliminarea treptată a paselor laterale, a celor adresate portarului și a deplasărilor cu mingea la picior ;

— dezvoltarea unei înțelegeri superioare a jocului, a sarcinilor și responsabilităților ce revin fiecărui jucător.

După vîrsta de cincisprezece ani, accentul în pregătire se deplasează spre valorificarea, în cadrul jocului colectiv, a bagajului tehnic deja însușit, dar la nevoie se insistă pentru corectarea unor deprinderi. Cea mai frecventă greșeală constă în fixarea privirii jucătorului asupra mingii, încît nu poate observa ce se întîmplă în jurul său și nu poate pasa eficient coechipierilor demarcați. Fără îndoială, deprinderile automatizate necesită mari eforturi pentru corectarea lor. Dealtfel, antrenorul trebuie să stabilească sistemul de joc al echipei și în raport cu scopurile urmărite să formeze deprinderile tehnice ale jucătorilor.

Procesul de antrenament își asumă și un pronunțat *rol educativ,* impulsionînd formarea cît mai completă a tinerilor, pe

plan sportiv și ca oameni înzestrați cu simțul disciplinei și responsabilității față de ei înșiși și de ceilalți. Ei trebuie să înțeleagă atît exigențele tehnico-tactice ale jocului, cît și eforturile cerute de o activitate cu un ridicat grad de competitivitate : „Un jucător de fotbal ar trebui să știe încă de la 17—18 ani cum trebuie să se antreneze, cum să-și conducă viața, să posede cunoștințe de igienă sportivă, de tactică fotbalistică, de recuperare medicală, de pregătire fizică, să știe de ce face un anumit exercițiu, la ce îl ajută, ce calități îi dezvoltă“ [15]. În această perioadă, de accelerată dezvoltare fizică și psihică, nimic nu trebuie lăsat la voia întîmplării, căci deficiențele de instruire se răzbună mai tîrziu, anulînd eforturile depuse pentru îmbunătățirea măiestriei sportive. De pildă, dacă antrenorul nu ține cont de posibilitățile și resursele pe care le deține tînărul jucător în etapele succesive ale dezvoltării sale — fiecare perioadă de maturizare distingîndu-se de celelalte prin apariția unor noi funcții, structuri mintale, nevoi și interese — intervențiile sale se repercutează negativ asupra capacității de performanță ale elevului : „Ființa umană, în timpul creșterii sale, se realizează perfect dacă îi este permis să-și îndeplinească propriile tendințe și să-și conducă la o bună desăvîrșire propriile caracteristici, în timpul pe care procesul evolutiv îl necesită“ [16].

O instruire serioasă, preocupată de formarea cît mai echilibrată a personalității tinerilor, nu trebuie să excludă dintre scopurile sale îmbunătățirea randamentului sportiv. Dacă între cele două laturi ale antrenamentului, tehnică și educativă, apare o sciziune, maturizarea precoce a unor talente fotbalistice va fi defavorabilă pentru constituirea unei personalități normale. Din această cauză, antrenorii care se ocupă de instruirea tinerilor trebuie riguros selectați și cît mai complet formați, căci conținutul tehnic al muncii lor trebuie să fie dublat de o continuă preocupare psihopedagogică, pentru a găsi mijloace de pregătire adaptate la capacitățile specifice de învățare și execuție, deținute în acel moment de cei pe care îi instruiesc. Prin urmare, în procesul instruirii se impune reunirea a trei direcții de preocupări (formativă, metodologică, didactică), pentru a-i ajuta pe tineri să acumuleze cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice, să-și valorifice resursele fizice, să-și îmbogățească personalitatea, să participe conștient la propria lor maturizare sportivă : „Nesusținut de valori morale, în care tenacitatea, modestia, dîrzenia și disciplina să joace un rol de frunte, talentul se dovedește efemer“ [17].

Tinerii fotbaliști trebuie să asimileze cît mai temeinic următoarele cerințe ale sistemului de joc total :

— capacitatea de a se adapta la diferite situații, însușindu-și cele trei funcții ale jocului ;

— capacitatea de a se subordona la cerințele tacticii colective ;

— pregătire fizică multilaterală (forță, viteză, rezistență) ;

— abilitate tehnică în regim de viteză ;

— spirit de luptă, rezistență față de stress, încredere în forțele proprii ;

— capacitate de previziune și decizie.

Pe plan internațional, interesul ce se acordă formării tinerilor fotbaliști este în continuă creștere, apropiindu-se uneori de atenția cu care este investită pregătirea echipelor de seniori, mai ales în țările cu fotbal avansat. Însă, de pregătirea tinerelor talente ar trebui să se preocupe toate cluburile și asociațiile, oricît de modeste, pentru ca viitorul acestui sport să nu fie compromis. Fără intensificarea acestei preocupări scad șansele alcătuirii unor echipe puternice de seniori, căci lipsește pepiniera proprie de talente. Or, majoritatea echipelor nu-și pot permite să adopte an de an soluția transferului de jucători, pentru a-și îmbunătăți randamentul și puterea competitivă.

Volumul și calitatea antrenamentelor cresc pe zi ce trece, jucătorii antrenîndu-se de două ori pe zi în loc de trei ori pe săptămînă, așa cum se întîmpla în urmă cu două decenii. Fără îndoială, randamentul unei echipe depinde de calitatea instruirii sale, axată pe respectarea unor legități științifice privind comportamentul uman, individual și de grup.

Pe măsura ameliorării factorilor exteriori (metodele de antrenament, alimentația, dozarea eforturilor, mijloacele de refacere), se insistă asupra mobilizării forțelor interioare — psihice — ale sportivilor, precum și a realizării echilibrului dintre acestea și capacitățile lor fizice. În condițiile creșterii spiritului de competiție, o atenție aparte trebuie acordată dezvoltării *componentei volitive* a jucătorilor, care influențează în mod cert nivelul performanțelor. Or, capacitatea de a antrena efortul de voință trebuie educată în timpul procesului de instruire. Pentru ca această latură a pregătirii să devină eficientă, este necesar ca antrenorul — în colaborare cu psihologul — să-și pună o serie de întrebări în vederea elaborării unor măsuri concrete de îmbunătățire a calităților volitive ale jucătorilor.

Întrebarea „ce să faci ?“ vizează găsirea de mijloace pentru influențarea efortului de voință și, în general, de creștere a rezistenței psihice, în funcție de particularitățile activității fotbalistice. Așadar, vor fi create situații în care, deși sportivii prezintă un grad avansat de oboseală, continuă să se antreneze. Angajarea lor ofensivă nu trebuie să slăbească atunci cînd apare spectrul unei eventuale înfrîngeri sau, dimpotrivă, iminența unei victorii. Căci atît resemnarea, cît și relaxarea prematură influențează negativ randamentul echipei.

Întrebarea „cum ?“ este mai specifică, adresîndu-se raportului care se stabilește între capacitatea volitivă și calitatea performanțelor sportive. Obiectivele pregătirii nu se limitează la educarea voinței, ci în aceeași măsură se încearcă dezvoltarea calităților morale ale sportivilor (atitudinea față de greutăți, spiritul de răspundere față de interesele colective, încrederea în forțele proprii). Dacă aspirațiile lor sînt prea ridicate în raport cu posibilitățile reale, se simt frustrați, pierd încrederea în eficiența mijloacelor de antrenament, se înrăutățesc relațiile cu antrenorul ș.a.m.d. Aceste dificultăți îi determină uneori chiar să renunțe la activitatea competițională sau să opteze pentru altă ramură sportivă.

În schimb, interogația „cînd ?“ se referă la aspectele igienei psihice, care trebuie respectate în contextul antrenamentului (structura lecției și rolul ei în ciclul de antrenament, motivația de performanță etc.). Deși metodele pentru dezvoltarea calităților volitive se aplică la toți jucătorii, este necesar să fie adaptate la particularitățile lor individuale. De pildă, la cei care nu respectă indicațiile antrenorului sau dețin o capacitate de performanță mai slabă, se indică aplicarea metodei autoritare de conducere, pentru a simți că sînt permanent urmăriți și controlați.

Întrucît pregătirea volitivă se desfășoară concomitent cu perfecționarea calităților motrice, se aleg exerciții care asigură mobilizarea resurselor jucătorilor, acordîndu-se prioritate celor care în viitoarele partide vor decide randamentul echipei. Prin urmare, aceste măsuri trebuie corelate cu cele care urmăresc formarea și dezvoltarea unui model comportamental eficace, pentru ca jucătorii să dispună de multiple posibilități de decizie și acțiune în varietatea situațiilor de pe teren.

Datorită caracterului prin excelență colectiv al jocului actual, în care pe primul plan se situează ansamblul, se impune dezvoltarea atitudinii de grup. În această perspectivă psihosociologică, de influențare și dirijare a comportamentului, diverșii factori ai antrenamentului vor fi asamblați în structuri specifice, obținîndu-se soluții concrete pentru formarea unor atitu-

dini raționale față de activitatea depusă (muncă, învățare, sport etc.). Dacă studiul lor izolat conduce, în cel mai bun caz, la stabilirea unor „sfaturi" pedagogice, în schimb, abordarea sintetică permite elaborarea unor principii de organizare colectivă eficientă, îmbunătățirea registrului atitudinal al jucătorilor. Deocamdată, aceste noi metode de influențare, orientate spre valorificarea resurselor formatoare și educative ale diverselor grupuri/echipe, sînt timid aplicate în lumea fotbalului, și în general, a sportului.

Vom prezenta principiile de influențare și formare a atitudinii față de muncă [18], formulate de Nicolae Radu, care pot fi aplicate cu succes și în practica fotbalistică. De fapt, ele desemnează o parte dintre factorii de progres atitudinal și condițiile în care acționează. S-ar putea ca experimentarea lor în cadrul sistemului total de joc să conducă la descoperirea altor factori, precum și la găsirea unor variante mai raționale de asamblare în structuri specifice :

— distribuirea optimă a atitudinilor între diferitele grupuri/echipă ;

— distribuirea optimă a relațiilor, atunci cînd acestea există ;

— progresul atitudinal pornind de la conservarea atitudinilor superioare existente ;

— respectarea integrității structurilor atitudinale pozitive (diade, triade etc.) ;

— valorificarea vecinătăților favorabile pozitive ;

— lărgirea toleranței relaționale față de atitudinile superioare ;

— valorificarea maleabilității atitudinale a indivizilor cu atitudini inferioare ;

— exercitarea influențelor dorite, prin cel mai bine plasat în colectiv, față de cel a cărui schimbare se dorește ;

— toleranța limitată față de comportamentul indivizilor foarte harnici ;

— toleranța și încurajarea „eminențelor cenușii" cu rol pozitiv în colectiv și neutralizarea celor cu rol negativ ;

— valorificarea diferenței între atitudinile inițiale și cele de context ;

— selecția corectă a liderilor, astfel încît influența lor să fie pozitivă sau cel puțin neutră.

Odată cu aplicarea acestor metode de dirijare ale comportamentului vor putea fi exploatate mai judicios rezervele de

randament ale noului sistem de joc. În accepțiunea lui Erwin Hahn, sistemul de dirijare trebuie orientat spre îndeplinirea următoarelor sarcini [19] : adaptare, stabilizare, reglare, motivare, intelectualizare, diversificare și modificare, evoluție spre autodeterminare. Antrenorii trebuie să aprofundeze cunoașterea calităților motrice și psihice ale jucătorilor, pentru a elabora o serie de modele de dirijare, aplicabile în diverse situații competiționale. Ele pot fi experimentate și corectate în cursul unor antrenamente intensive.

Pregătirea fotbaliștilor contemporani nu poate fi limitată ca altădată doar la procesul selecției și a metodelor pentru dezvoltarea calităților psihomotrice și deprinderilor tehnico-tactice, căci diversele componente ale instruirii, menționate în paginile anterioare, își aduc simultan contribuția la obținerea unor performanțe ridicate. De aceea, în locul noțiunii de antrenament este preferabil să folosim termenul *sistem de pregătire,* care exprimă mai fidel complexificarea continuă a acestui proces, odată cu pătrunderea cunoștințelor științifice în domeniul sportului. Vom dezvălui conținutul subsistemelor sale [20], servindu-ne de informațiile furnizate de V. Kuznețov :

Caracteristicile-model ale celor mai buni jucători. Pentru a ști ce calități trebuie să dețină jucătorii, este necesar să se elaboreze modelul unui asemenea sportiv, care va îndeplini rolul de referențial în cadrul sistemului de pregătire. Determinarea profilului de cerințe pretinse jucătorilor la nivelul fotbalului internațional, precum și respectarea consecințelor ce decurg, servesc la dirijarea rațională a procesului de formare și dezvoltare a măiestriei lor sportive.

Modelul fotbalistului poate fi construit în funcție de următorii parametrii :

— vîrsta și stagiul activității sale sportive ;

— datele morfologice ;

— nivelul pregătirii fizice ;

— nivelul pregătirii tehnice ;

— nivelul pregătirii tactice ;

— nivelul pregătirii psihologice ;

— caracteristicile medico-biologice ;

— capacitatea de refacere a organismului după eforturi fizice și psihice intense ;

— nivelul cunoștințelor teoretice ;

— capacitatea de autoperfecționare a jucătorilor.

Selecția jucătorilor. Procesul de selecție nu se reduce doar la alegerea unor tineri pentru a practica o anumită ramură sportivă, ci cuprinde și alte forme, dintre care amintim formarea echipelor de club și a diverselor loturi naționale. Opțiunea se bazează pe urmărirea indicilor menționați, în cadrul unui proces la care este recomandabil să participe alături de antrenori și specialiști în domeniul pedagogiei, psihologiei, biomecanicii, fiziologiei etc.

— **Metodica de antrenament și competițiile.** În cadrul acestui subsistem, acționează principiul unității dintre metodica antrenamentului, activitatea competițională și refacerea fizică și psihică a sportivilor. Baza antrenamentului îl constituie programul de pregătire, a cărui conținut este dependent de caracteristicile model ale jucătorilor. El respectă o serie dintre principiile menționate : multilateralității, individualizării, variabilității, optimizării etc.

Pentru verificarea gradului de pregătire se efectuează norme de control în cadrul competițiilor din calendarul intern și internațional. În raport cu rezultatele obținute se propun măsuri pentru îmbunătățirea diverselor componente ale sistemului de instruire colectivă și individuală.

— **Metodica refacerii.** Continua creștere a solicitărilor de antrenament și competiționale implică rezolvarea problemelor legate de refacerea sportivilor în toate etapele activității lor. În acest scop, se folosesc atît metode active (variația eforturilor la antrenamente, aplicarea mijloacelor de relaxare, antrenament psiho-regulator etc.), cît și mijloace pasive (vitamine, alimentație rațională, electrostimulație, proceduri balneofizioterapice, acupunctură, masaj).

— **Asigurarea materială a procesului de antrenament, competițiilor și refacerii.** Asigurarea condițiilor propice de antrenament și competiție nu poate fi neglijată. Dar în afara bazelor sportive și instalațiilor complexe pentru efectuarea unor exerciții specifice, se impune dezvoltarea utilajelor și aparatelor necesare refacerii (bazine, saună, camere pentru masaj, pentru aplicarea antrenamentelor psihoregulatoare și a procedurilor fizioterapice, pentru odihna sportivilor etc.).

— **Ridicarea calificării antrenorului și a nivelului autoperfecționării jucătorilor.** Antrenorul trebuie să-și dezvolte

cunoștințele și măiestria pedagogică, să sprijine sportivii în tentativa lor de autodepășire. Întrucît proiectul antrenamentului-model nu este încheiat, el poate fi perfecționat prin elaborarea unor idei și metode originale, fundamentate științific și verificate în practica sportivă. Încît chiar dacă știința nu ajută în suficientă măsură jocurile colective, unele îmbunătățiri ale sistemului de pregătire pot fi aduse de către antrenori.

Sistemul de pregătire corelează dinamic resursele diverselor sale subsisteme, în centrul acestor interacțuni situîndu-se antrenorul, care rămîne principalul factor de conducere și decizie al activității colective. Dar odată cu profundele schimbări, survenite în ultimele două decenii la nivelul tuturor componentelor jocului de fotbal, misiunea antrenorului a devenit mult mai complexă, incluzînd și elemente creative, încît atributul de meșteșug nu i se mai potrivește. Într-o profesie atît de pretențioasă, cunoștiințele trebuie să fie continuu îmbogățite, constituind baza deciziilor și acțiunilor. Mai ales fotbalul contemporan are nevoie de antrenori cu personalitate, capabili să aducă îmbunătățiri la nivelul tacticii colective, care la rîndul ei, se repercutează pozitiv și asupra celorlalte componente ale jocului. Dealtfel, influența pe care o exercită antrenorul este determinată de următorii factori :

— calitățile de personalitate, cunoștințele și experiența, stilul de lucru, abilitatea de a conduce eficient procesul de antrenament, capacitatea de a mobiliza o serie de factori dinafara echipei în vederea realizării scopurilor comune.

Dacă parcurgem scurta biografie a acestui sport, sesizăm că părerile privind contribuția antrenorului la obținerea succeselor au fost, cu rare excepții, divergente. Abia în a doua jumătate a secolului nostru meritele sale au început să fie apreciate la justa lor valoare. Această schimbare de atitudine survine odată cu amplificarea rolului tacticii în contextul jocului colectiv. În cadrul experimentelor succesive pentru ameliorarea distribuției jucătorilor pe teren, primul manager consacrat a fost englezul Herbert Chapman, părintele sistemului WM, în deceniul patru al secolului XX. Elogii au stîrnit, la vremea lor, „lacătul elvețian" introdus de K. Rappan și „betonul italian", elaborat de Helenio Herrera, cel mai controversat dintre antrenorii secolului nostru. În deceniul șapte, importanța acordată rolului conducătorului în obținerea succeselor echipei a crescut atît de mult, încît se aprecia că am intrat în „era antrenorului". În această etapă evolutivă, premergătoare apariției sistemului total de joc, putem remarca o serie de personalități, care au

contribuit la revitalizarea fotbalului mondial : H. Schön, R. Michels, Șt. Covaci, M. Milianici etc.

După campionatul mondial din anul 1974, care coincide cu apariția jocului cu toate forțele, s-a crezut că jucătorii de marcă (Beckenbauer, Cruyff, ș.a.m.d.) pot prelua sarcinile antrenorilor, dirijindu-și coechipierii în teren. În Franța, unii jucători au fost investiți cu funcția de antrenor, dar experimentul a eșuat după un scurt interval. Ca atare, contribuția decisivă pe care o poate aduce antrenorul, în cadrul sistemului total, a fost reevaluată, încît la următorul Campionat Mondial, desfășurat în Argentina, meritele lui Menotti, Coutinho, Happel, Bearzot ș.a.m.d. la obținerea succeselor echipelor clasate pe primele locuri ale clasamentului au fost unanim recunoscute și lăudate.

Din analiza modului de pregătire a echipelor fruntașe s-a ajuns la concluzia că victoriile sînt rezultatul unei activități susținute, minuțios planificate și întemeiate pe o aprofundată cunoaștere a caracteristicilor fotbalului contemporan. Însă, oricît de avansată ar fi concepția de joc, preconizată de către antrenor, este necesar ca echipa să cuprindă jucători talentați, capabili să aplice creator noile principii tactice. De aceea, pasul decisiv în tentativa de a construi o echipă valoroasă constă într-o exigentă selecție, pentru a depista jucători a căror calități psihomotrice, deprinderi tehnico-tactice și atitudini de grup să corespundă liniilor directoare ale planului de acțiune conturat de antrenor. În schimb, cei care încearcă să impună un sistem de joc, fără să țină seama de particularitățile jucătorilor, își diminuează șansele de reușită, căci frecvent acest procedeu declanșează conflicte în sînul echipei ; „Ei uită că orice tactică poate fi realizată în funcție de jucătorii cu care lucrează, uită că fotbaliștii sînt și ei oameni, cu personalitate, cu anumite calități și defecte, de care trebuie să se țină seama“ [21].

Uneori antrenorul este silit să renunțe la jucători excelenți care, însă, nu se pot adapta rigorilor jocului colectiv, de continuă mișcare și conlucrare cu echipierii. De pildă, cei care perturbă echilibrul și coeziunea echipei nu sînt acceptați, chiar dacă sînt capabili să realizeze notabile performanțe individuale. În fond, construirea unei echipe debutează cu armonizarea unui grup de jucători cu personalități distincte și, uneori, chiar opuse caracterial, stimulîndu-le energiile creatoare pentru înfăptuirea scopurilor comune. Dacă sînt respectați în calitatea lor de persoane, relațiile complexe ce se dezvoltă între antrenor și

jucători, precum și între aceștia, se vor baza pe încredere reciprocă, colaborare și responsabilitate. Această atmosferă colectivă reprezintă o premisă favorabilă pentru modelarea unui comportament eficace, jucătorii luptînd pînă la sacrificiu pentru echipă și antrenor.

Puțini antrenori au curajul să se apropie cît mai firesc de jucători, pentru ca aceștia să simtă că sînt apreciați nu numai în calitatea lor de sportivi, ci de la egal la egal, și ca oameni. De obicei, antrenorii nu vor să renunțe la o parte din autoritatea pe care o dețin, prin funcția lor, instaurînd o „barieră“ față de elevii lor, a cărei repercursiuni negative se manifestă imediat. De aceea, antrenorul-pedagog trebuie să fie egal cu el însuși, autenticitatea și generozitatea derivînd atît din calitățile sale personale superioare, cît și din experiența însușită anterior. Dintre calitățile de personalitate ale antrenorului-model menționăm capacitatea de a se perfecționa continuu, onestitatea, simțul dreptății, curajul, răbdarea, aptitudinea de a comunica și conduce eficient, optimismul, puterea de a sesiza la timp neînțelegerile și conflictele din cadrul echipei, atitudinea empatică față de jucători. Ele se manifestă mai pregnant atunci cînd echipa se află într-o situație critică (reconstruirea concepției de joc, reîmprospătarea lotului, conflicte între jucători, pericol de retrogradare într-o categorie inferioară, mobilizarea sportivilor pentru o partidă importantă etc.).

Numai personalitățile echilibrate și puternice se pot impune ca lideri informali, constituind pentru elevii lor exemple demne de urmat. Dacă ideile se pot împrumuta de la alți colegi, în schimb, personalitatea trebuie autoclădită temeinic din anii tinereții. Deci criteriile de selecție ar trebui aplicate nu numai sportivilor, ci și la recrutarea antrenorilor, conducînd la îmbunătățirea nivelului de instruire. De pildă, unii antrenori pot obține rezultate excelente atunci cînd pregătesc echipe din eșaloanele inferioare ale campionatului și devin incompetenți atunci cînd își desfășoară activitatea în condiții mai complexe.

Preocupările antrenorului sînt orientate în multiple direcții căci pe lîngă influența exercitată asupra jucătorilor stabilește relații și cu conducătorii clubului, cu medicul, psihologul, ziariștii etc. Or, modul de abordare a acestor raporturi interpersonale se dovedește tot atît de important ca și pregătirea lui de specialitate, deoarece atmosfera de încredere și respect reciproc din jurul echipei potențează randamentul obținut pe teren. De aceea, îi revine și obligația să armonizeze acest complicat

lanț de interrelații, mobilizîndu-i pe cei care gravitează în jurul echipei să sprijine proiectele sale.

Întrucît activitatea antrenorului se realizează prin relații reciproce, trebuie să dețină multiple calități de conducător : capacitatea de a lucra cu oamenii, gîndire creatoare, luciditate, perseverență, curaj, competență etc. Iar activitatea de conducere trebuie să fie orientată cît mai constructiv, pentru a facilita abordarea complexă a problemelor echipei, rezolvarea lor rapidă, satisfacerea membrilor colectivului, potențarea și dirijarea disponibilităților individuale, concordanța dintre organizarea formală și relațiile informale dintre membrii grupului („spiritul colectiv"), creșterea responsabilității jucătorilor etc.

Dificultatea acestei profesiuni derivă, așa cum subliniază antrenorul polonez H. Wagner, și din confruntarea cu un apreciabil volum de noutăți contradictorii, din diverse științe, pe care coordonatorul echipei este obligat să le selecteze și să tragă concluzii, imediat aplicabile în practica sportivă. În acest mod, crește atît priceperea lui de a organiza mai rațional echipa, cît și capacitatea de analiză critică a jocului de ansamblu și individual. Fiecare antrenor, acumulînd experiență proprie, își formează o anumită concepție despre joc, bazată pe interpretarea subiectivă a sarcinilor și interacțiunilor dintre jucători. Deci el va percepe și interpreta evenimentele concrete ale unei partide aproape exclusiv din punctul său de vedere. Dar aceleași evenimente pot fi surprinse din perspective diferite (psihologică, fiziologică, sociologică etc.), lărgindu-se astfel cadrul pentru justa lor înțelegere și ameliorare.

Dacă apare o defecțiune în jocul propriei echipe, antrenorul nu poate înregistra decît o parte din informațiile necesare, datorită stării de stress competițional. De aceea, analiza pe care o întreprinde nu conduce întotdeauna la aprecierea corectă a situației și la măsuri eficiente de înlăturare a cauzelor declanșatoare. Întrucît nu se poate desprinde de situație, pentru a-și lărgi perspectiva de abordare, scade capacitatea de adaptare rapidă și adecvată, insistînd pentru aplicarea unor modele de acțiune care și-au dovedit eficacitatea în alte condiții. Această orientare unilaterală, exprimînd fragilitatea conștiinței sale critice, îl împiedică să aprecieze realist desfășurarea unei partide. El poate să depășească acest handicap, dacă întreprinde analize de mai lungă durată privind comportarea echipei și jucătorilor săi ori apelează la ajutorul altor specialiști pentru a-și verifica și completa imaginea formată.

În privința comportării antrenorilor se descriu două cazuri extreme. Perfecționistul fiind adeptul planificării minuțioase adună bogate informații despre conduita jucătorilor, le fișează și analizează, dar temîndu-se de surprize este incapabil să decidă și să acționeze. Căci această activitate presupune pe lîngă cunoștințe și experiență, curajul de a risca, care îi lipsește. La polul opus se plasează „fetișistul întîmplării", care face din improvizație principala metodă de acțiune asupra jucătorilor, deși este știut că ideile spontane conduc foarte rar la rezultate excelente. Prin urmare, doar atunci cînd antrenorul își dezvoltă capacitatea reflexivă, înțelegîndu-și propriile demersuri, va putea să-și controleze și dirijeze conduita față de jucători, să se identifice empatic cu insuccesele, speranțele sau bucuriile lor.

Și jucătorii sînt confruntați cu tensiuni emoționale, care determină scăderea preciziei și plasticității execuțiilor tehnice, epuizarea fizică și psihică, pierderea orientării motivației etc. Dacă pentru refacerea biologică a sportivilor se întreprind o serie de măsuri, menționate în capitolul III, în schimb, nu se acordă suficientă atenție procesului de restabilire psihică. Majoritatea antrenorilor cred că un jucător odihnit din punct de vedere fizic este refăcut și psihic. Dar în cazul eforturilor intense această părere este greșită. De pildă, cea mai însemnată creștere a pulsului se observă la portari și la jucătorii de rezervă, din cauza emoțiilor intense. Ei pierd în cursul unei partide 2—3 kg, deși efortul lor fizic nu se compară cu cel al jucătorilor de cîmp.

Refacerea biologică înlătură doar o parte din efectele negative declanșate de stress-ul psihic. Dealtfel, problemele psihologice care apar în cazul jocurilor de echipă, constituie un domeniu aparte al cunoștințelor privind comportamentul uman, încît nu pot fi decît parțial stăpînite de antrenori. De aceea, sînt nevoiți să solicite ajutorul psihologilor, dar nu atît pentru diagnosticarea la un moment dat a situației conflictuale din cadrul echipei, ci pentru găsirea și aplicarea unor procedee eficiente de influență psihică asupra ansamblului și comportamentului individual.

Din cauza creșterii solicitărilor fizice și psihice ale jucătorilor în timpul antrenamentelor și a stressului competițional se instalează frecvent *starea de supraantrenament,* ale cărei particularități trebuie să fie cunoscute de către antrenor, psiholog și medic, pentru a lua în comun măsuri de înlăturare a efectelor sale negative sau profilactice. Odată cu hipertrofierea formei de organizare a activității competiționale, unele echipe susțin apro-

ximativ o sută de partide într-un an, jucătorii fiind privați de timpul necesar pentru antrenamente și odihnă. În plus, cercetările de psihologie au demonstrat că ei nu se pot mobiliza la un nivel ridicat decît de 10—15 ori într-un sezon. Încît problema dozării raționale a potențialului lor de energie fizică și psihică dobîndește pe zi ce trece un rol tot mai important în fotbalul contemporan.

În accepțiunea lui B. Turos, diversele manifestări ale supraantrenamentului pot fi împărțite în trei grupe [22] :

— *psihice :* scăderea interesului pentru activitatea sportivă, excitabilitate crescută, diminuarea simțului critic, senzația de oboseală, tulburări de somn, tristețe și depresie etc.

— *vegetative :* dureri precordiale sub formă de înțepături sau senzații de apăsare, tahicardie ori bradicardie, creșterea sau diminuarea tensiunii arteriale, extrasistole, senzații de sufocare, dispnee, inapetență, slăbire în greutate, poliurie, dureri articulare și musculare etc.

— *legate de activitatea sportivă* : diminuarea eficienței, conflicte cu antrenorul, supraaprecierea posibilităților proprii, sentiment de nedreptate etc.

Aceste modificări se instalează lent, înșelător, dar odată apărute influențează negativ atmosfera din sînul echipei, prin inducția reciprocă dintre coechipieri.

Deși în geneza acestor stări intervin o multitudine de factori, vom insista asupra celor legați de activitatea sportivă : relațiile interpersonale din cadrul echipei, ramura sportivă și solicitările pe care le impune, caracterul raporturilor dintre jucători și spectatori, tipul de sarcini și importanța pe care le-o acordă jucătorii.

Situațiile încordate legate de ocuparea unui loc în echipă, de obținerea unor avantaje morale sau materiale, contribuie la apariția stării de supraantrenament. De asemenea, conflictele prelungite dintre antrenor și jucători, dintre aceștia și conducerea clubului sau dintre coechipieri favorizează asemenea tulburări, care sînt accentuate de nemulțumirile create de neîndeplinirea dorințelor și aspirațiilor sportive, de tensiunea nervoasă precompetițională, de monotonia antrenamentelor, de teama de insuccese și pierderea încrederii în forțele proprii. Așadar, caracterul solicitărilor, impuse de diversele ramuri sportive, poate să influențeze starea psihică a sportivilor.

Calitatea raporturilor dintre sportivi și beneficiarii activității lor — spectatorii — constituie o serioasă cauză a descurajării sau, dimpotrivă, a potențării randamentului lor, așa cum

am subliniat în capitolul III. De asemenea, aprecierile ziariștilor și comentatorilor de radio și televiziune pot exercita influențe negative asupra dispoziției sportivilor, mai ales dacă ele sînt neîntemeiate sau eronate.

Intensitatea stressului trăit de jucători depinde de modul cum își îndeplinesc sarcinile de joc, de importanța acordată fiecărei partide, de nivelul excesiv de ridicat al motivației etc.

Dintre factorii extrasportivi Dr. S. Israel remarcă : bolile de natură infecțioasă sau virotică, perioadele de convalescență, alimentația neadecvată, utilizarea dopingului, stimulii care obosesc sistemul nervos, regimul de viață necorespunzător, conflictele familiare și profesionale, lipsa de odihnă etc.

Adversarii întreprind o serie de acțiuni pentru a slăbi dorința de luptă a partenerilor și încrederea în forțele proprii. Deși aceste măsuri contravin eticii sportive, pot influența negativ mai ales dispoziția jucătorilor tineri, neobișnuiți cu aceste forme de „război psihologic".

Nu avem pretenția să epuizăm lista factorilor favorizanți ai supraantrenamentului, care separat nu dețin o forță dezorganizantă prea puternică asupra stării psihice a sportivilor. Însă, acționînd concomitent (cauzalitate multivariabilă) își potențează efectul și perturbă funcționarea normală a organismului în ansamblu. Tulburările nu se produc datorită epuizării rezervelor energetice ale organismului. Dimpotrivă, sportivii sînt capabili de eforturi intense, dar nu obțin rezultate bune. Așadar, ele pot fi echivalate cu simptomele unei suferințe nevrotice, de tip neurastenic, care reprezintă cea mai comună formă de dezordine psihică și se exprimă ca o diminuare a funcțiilor de sinteză și de adecvare intelectuală. Suferința este difuză, nesistematică, acompaniată de tristețe, lamentare și lipsă de elan. Persoana nevrotică nu este suficient de stăpînă pe sine, dar posedă o exagerată conștiință de boală. Ea își pierde puterea creatoare, fiind chinuită de continua analiză a propriei persoane ca sens, randament, șansă și moralitate, căci nu se mai identifică cu ceilalți membri ai grupului de inserție.

Pentru înlăturarea consecințelor supraantrenamentului se administrează reechilibrante vegetative (Distonocalm, Bergonal etc.), sedative (Diazepam, Napoton, Meprobamat etc.), substanțe trofice ale celulei nervoase (Reactivan, Encefabol, Nootropil), vitamine, săruri minerale conform indicațiilor medicului, care va individualiza tratamentul. Concomitent psihologul poate aplica diverse procedee de relaxare psihică și psihoterapie, a căror efecte pot fi mai eficace decît mijloacele farmacologice.

Și antrenorul poate contribui, prin atitudinea sa protectoare, la depășirea acestui tip de impas, pe care îl poate trăi oricare dintre elevii săi. Dar, mai ales, el poate veghea ca sportivii pe care îi conduce să-și dozeze rațional rezervele energetice, prevenind instalarea unor fenomene psihice dezagreabile, caracterizate prin slăbiciune iritabilă.

Deși starea de supraantrenament este frecvent întîlnită în practica sportivă, fiind uneori greșit echivalată cu supraobosirea, interesul științific ce i se acordă este încă neașteptat de scăzut.

Antrenorul este obligat să ierarhizeze multitudinea de sarcini care îi revin, în funcție de ponderea pe care o dețin în asigurarea unui randament superior la nivelul jocului de ansamblu. Or, cea mai importantă preocupare constă în elaborarea și perfecționarea tacticii de joc în raport cu capacitățile reale ale jucătorilor pe care îi are la dispoziție. Pentru a obține o situație favorabilă va încerca să transfere o parte dintre celelalte sarcini medicului, psihologului, preparatorului fizic, organelor administrative, conducătorilor clubului etc., lui revenindu-i rolul de coordonator al tuturor factorilor care participă la organizarea unei echipe.

Antrenamentul actual a devenit o oglindă a științelor aplicate, în sînul său acționînd diverse legități (biologice, psihologice, sociologice, pedagogice etc.), care fiind corect aplicate, favorizează influențarea sistematică a capacității și disponibilității sportivilor pentru obținerea unor performanțe ridicate. Practica fotbalistică în continuă dezvoltare și relativitatea cunoștințelor științifice obligă ca interdependențele dintre ele să devină tot mai strînse, acordînd sportivilor șanse sporite de a acționa mai lucid și eficient în cadrul modelului autoorganizării. Însă, deocamdată, procesul instruirii rămîne incomplet în raport cu cerințele competiționale ; la această situație contribuind și faptul că unele verigi ale procesului de colaborare dintre activitatea sportivă și știință funcționează deficitar, mai ales în ceea ce privește trecerea de la cunoștințele asimilate la aplicarea lor promptă în domeniul practicii.

În contextul sistemului total de joc echipa atinge un ridicat grad de complexitate, încît poate fi considerată un sistem cu comportament antiintuitiv. Bunul simț și intuiția, metode exclusive în fotbalul clasic, dar folosite și de antrenorii contemporani, își probează pe zi ce trece ineficiența. În mod frecvent, soluțiile tactice alese empiric sînt precare, influențînd negativ randamentul unei echipe. De fapt, în fotbalul total se modifică

caracterul actului decizional, fiecare situație implicînd analiza unui fascicul de criterii, care trebuie rapid integrate. Cu toate că antrenorul rămîne principalul factor de decizie, informațiile pe care își întemeiază hotărîrile nu îi aparțin exclusiv, fiind adunate și de cei care îl ajută la buna organizare a echipei.

Elaborarea planului integral de antrenament și participare competițională a jucătorilor nu poate fi concepută fără înțelegerea mutațiilor radicale apărute în lumea fotbalului în ultimul deceniu. De aceea, cunoașterea de către antrenori și jucători a noilor fundamente ale jocului poate impulsiona orientarea spre modelul sinergic de organizare, identificabil ca o ipostază tactică superioară a fotbalului total, datorită creșterii coeziunii echipei și randamentului individual.

PERSPECTIVA SINERGETICĂ

Aşa cum am văzut, interesanta istorie de aproximativ un secol a fotbalului cuprinde trei perioade evolutive distincte :

— Etapa clasică, definită prin caracterul liniar al sistemelor de joc (1863—1958).

— Etapa intermediară, de perfecţionare a variantelor pseudotriadice de joc, derulîndu-se pînă în jurul anului 1974, cînd îşi face intrarea în scenă jocul cu toate forţele, denumit fotbal total.

— După anul 1974, acest sport manifestă tendinţa de a evolua spre maniera sinergică de organizare a jocului colectiv.

În tabelul de mai jos, încercăm o prezentare panoramică a caracteristicilor jocului practicat în cele trei etape amintite :

Elementele sistemului	Perioada I (clasică)	Perioada II (intermediară)	Perioada III (sinergică)
1	2	3	4
1. Statutul jucătorului	monospecializat	multilateral	polivalent, universal
2. Raza de acţiune	restrînsă	lărgită	întreg terenul
3. Schimbul de locuri	sporadic, întîmplător	simplă comutare (undoiuri)	dinamică cu remanenţă funcţională
4. Legătura dintre compartimente	cvasiconstantă, prin intermediul liniei de mijloc	interferenţă continuă	echilibru dinamic

(continuare)

1	2	3	4
5. Referenţialul jocului individual	funcţia fixă	funcţia de bază	sarcina de joc
6. Referenţialul jocului colectiv	linia de mijloc	multiplu	fiecare dintre compartimente
7. Coeziunea la nivelul echipei	monocentrică	prin intermediul inductorilor de organizare	policentrică
8. Forma de organizare a echipei	strict liniară (hiperschematică)	trecere spre neliniaritate	neliniară (autoorganizare cu creşterea gradului de sinergie)
9. Fundamentul sistemului de joc	binar	pseudotriadic	triadic (valorificarea deplină a potenţialului colectiv)
10. Maniera de joc	clasică, liniară, binară, reducţionistă	cu toate forţele, totală	sinergică

Fotbalul sinergic este expresia perfecţionării, în ultimii ani, a sistemului de joc total. Termenul de sinergie derivă din grec. *sin* (= în comun) şi *ergon* (= efort). În contextul nostru, sinergizarea eforturilor individuale conduce la optimizarea funcţională a jocului şi, drept urmare, la creşterea randamentului echipei.

Uneori modificările calitative pot apare brusc, exprimînd trecerea de la dezordine la ordine sau amplificarea gradului de ordine al unui sistem. Deci unele sisteme posedă mai multe stări de ordine, care pot fi diferenţiate între ele. Schimbarea parametrilor de control determină modificarea comportării sistemului şi stării lui de echilibru, întrucît chiar „ . . . fluctuaţiile mici ale unor parametri, care sînt echivalente cu nişte perturbaţii, pot scoate un sistem din starea de echilibru instabil pentru a-l face să treacă într-o nouă stare de echilibru“ [1].

Cînd încercăm explicarea proprietăților unor sisteme, le descompunem în subsisteme, care cooperează între ele. Procesul de sinergie constă în instituirea unui grad ridicat de interacțiune a subsistemelor, încît globalitatea ce rezultă nu poate fi redusă la suma componentelor : „Definesc sinergia drept tiparul unic de acțiune și comportament al sistemelor integrale, imprevizibile în tiparele separate de acțiune și comportament ale subsistemelor respective“ [2]. Așadar, noul domeniu științific, numit *sinergetică*, își propune să studieze fenomenele de convergență și integrare a elementelor aparținînd diverselor sisteme (fizice, chimice, biologice, sociale).

Analiza din această perspectivă a fotbalului contemporan vizează găsirea celor mai eficiente formule de interacțiune în cadrul microgrupului/echipă, capabile să asigure creșterea randamentului. Într-adevăr, maniera sinergică de joc tinde să realizeze perfecțiunea internă de organizare la nivelul echipei, coeziunea sa fiind mereu revizuită conform unei logici în care constrîngerile privind funcțiile jucătorilor s-au diminuat în comparație cu cele din variantele de joc precedente. Jucătorii rămîn astfel deschiși la noi metamorfoze, sistemul potențîndu-le capacitățile de decizie și acțiune. Ca atare, un proiect de acțiune nu poate deveni realitate decît prin reacția sinergică a coechipierilor, adică prin complinirea disonanțelor sau contrastelor dintre ei. Datorită intervenției unui mecanism complex de autoreglare, orice decizie individuală dobîndește o semnificație colectivă, iar odată cu creșterea omogenității echipei influența pe care o exercită ansamblul asupra componentelor sale devine mai eficientă.

Gîndirea tactică a atins în vremurile noastre un nivel fără precedent, jucătorii fiind capabili să recepteze și să prelucreze un bogat volum de informații, privind situațiile mereu schimbătoare cu care sînt confruntați în timpul unei partide: „Coeziunea echipei are caracterul unei creativități în joc și al unei continue improvizații, rezultînd din însușirea elementului de bază al jocului, din cunoașterea perfectă dintre jucători, din respectul manifestat unul față de celălalt și dintr-o perfectă coordonare a sarcinilor în contextul organizării jocului de echipă“ [3]. Noua concepție pretinde din partea jucătorilor o ridicată pregătire fizică, deprinderi tehnice adaptate la cerințele jocului în continuă mișcare, atitudine responsabilă și orientată ofensiv, menținerea unui ritm alert, dar mai ales o tot mai strînsă și eficientă cooperare. Dealtfel, caracterul constructiv al tacticii se intensifică, jucătorii polivalenți dispunînd de cu-

noștințe tehnico-tactice complexe pentru a controla orice situație ivită pe cîmpul de joc.

Dezvoltarea conștiinței colective reprezintă una dintre caracteristicile pregnante ale noului sistem, capacitatea de autoorganizare devenind factorul decisiv pentru îmbunătățirea calității prestației. Aceasta implică angajarea oportună și constantă a jucătorilor în cele trei faze fundamentale ale jocului. Cu toate că formula 1—4—3—3 prezintă, de pildă, asemănări, în privința plasării jucătorilor pe teren, cu WM-ul, se deosebește prin dinamica și maniera de abordare a situațiilor de joc. Dealtfel, coincidența dintre sincronie (participarea globală a jucătorilor la fiecare fază) și diacronie (coeziunea fluidă a echipei) nu este posibilă decît înauntrul organizării de tip neliniar, axată pe schimbul continuu și nestandardizat de locuri dintre jucători. Dacă sistemul total a început să experimenteze prezența dincolo de planul diacronic ori secvențial al jocului a unei dimensiuni de profunzime — planul potențial — în care se generează totalitatea acțiunilor de joc, cel sinergic încearcă să îmbunătățească calitatea acestei relații dintre mecanismul tactic generator și bogăția variantelor sale de proiecție liniară (fazele unei partide).

Socotim că trecerea de la sistemele rigide de joc la modalitatea autoorganizării, în care conținutul (sarcinile jucătorilor) dobîndește o pondere mult mai importantă decît forma (așezarea pe teren) reprezintă cea mai importantă izbîndă a fotbalului contemporan, pe care modelul sinergic de joc tinde să o accentueze. Succesul rezolvării diverselor sarcini depinde de intensificarea colaborării dintre jucători, eficiența activității sinergice fiind mai mare ca cea rezultată din însumarea eforturilor individuale. Iar o echipă bine organizată, strălucind prin echilibrul dinamic dintre compartimente, poate adopta o tactică subtilă și imprevizibilă pentru adversari.

Odată cu dezvoltarea logicii interne a jocului se perfecționează și conduita jucătorilor, care nu mai acționează ca niște indivizi anonimi în cadrul echipei, ci aspiră să devină personalități creatoare. Atîta vreme cît îndeplineau sarcini fixe, reprezentau doar o fracțiune din jocul unei echipe. În sistemul sinergic ei își sporesc caracterul de integralitate, dezvoltîndu-se concomitent cu ansamblul echipei. Or, așa cum subliniază Gh. Achiței, microgrupul social are șanse sporite de afirmare atunci cînd nu exprimă doar starea individului, ci forța creatoare a persoanei.

Superioritatea noului sistem decurge din faptul că însăși coerența proiectului fiecărui jucător și convergența tuturor proiectelor tind să se confunde, ca două aspecte ale aceluiași proces. Înfăptuirea procesului de sinergie eficientă va permite unei echipe să-și accentueze orientarea și capacitatea constructivă și ofensivă. În acest context, avem ferma convingere că de modul realizării unității de decizie și acțiune depinde viitorul fotbalului. Se tinde ca majoritatea acțiunilor individuale să antreneze cît mai deplin potențialul constructiv al echipei, între ele neexistînd un hiatus, ci o relație de dependență neliniară.

Spre deosebire de variantele anterioare, jocul sinergic îmbracă o formă matriceal-ritmică, în care componenta liniară — ritmul echipei, ca succesiune de faze — este intricată într-o structură profundă, neliniară. Dincolo de ritmul alert al jocului echipei descoperim coeziunea sa, amenințată de mulțimea dezechilibrelor posibile și refăcută prin coordonarea eforturilor individuale. Fără îndoială, logica de acțiune a modelului sinergic se axează pe *functorul SIN*, semnul conlucrării permanente dintre jucători și al sincronizării compartimentelor în fazele fundamentale. În consecință, această perspectivă sintetică de abordare pretinde ca, alături de nivelul secvențial al jocului, să luăm în considerare sfera plenară de interacțiuni ale echipei, adică potențialul de creativitate pe care îl deține.

Din păcate, în fotbalul actual persistă o serie de factori ce pot diminua sau bloca realizarea unui joc constructiv și ofensiv : supraaglomerarea în defensivă, influențe exterioare negative, brutalitatea și indisciplina jucătorilor, erorile de arbitraj etc. Prezența lor împiedică practicarea unui joc cursiv, spectaculos și în același timp eficace. În acest context, cei treizeci și unu de antrenori ai echipelor naționale, participanți în anul 1977 la cursul organizat de către U.E.F.A., la Londra, au făcut propuneri concrete pentru ameliorarea calității jocului : — ar trebui îmbunătățită educația fotbalistică, pentru dezvoltarea respectului reciproc dintre jucători și antrenori. Autoritățile din fotbal ar trebui să caute identificarea și stabilirea unor principii solide și valori comune ; — un arbitraj mai bun ; — îmbunătățirea jocului ca spectacol și mărirea recompenselor pentru jocul activ și de atac ; — sancțiunile contra jucătorilor violenți și brutali ar trebui să fie mult mai severe ; — încurajarea unui joc tehnic și tactic mai bun ; — recompense pentru jocul loial *(fair-play)*; — stimularea perfecționării individuale ; — îmbunătățirea relațiilor dintre arbitri, antrenori și jucători ; — a căuta ca în toată lumea să fie depus interes pentru un joc care să fie

„bun" din punct de vedere general ; — a face jocul mai simplu ; — ameliorarea jocului de echipă ; — ameliorarea tuturor capacităților ; — creșterea avansării și a difuzării jocului ; — reducerea timpului dedicat fotbalului jucat în favoarea exercițiilor ; — stimularea unui joc pozitiv timp de 90 de minute.

Dacă gradul de creativitate al jucătorilor poate fi determinat prin analiza originalității soluțiilor și calității acțiunilor întreprinse în diverse situații de joc, în schimb, aprecierea capacității creatoare a unei echipe se dovedește anevoioasă. În acest scop, au fost formulate o serie de criterii. De pildă, Cătălin Zamfir ne propune următoarea listă pentru evaluarea resurselor creatoare ale unui grup social [4]:

— obiective clar formulate ;
— obiective împărtășite ;
— *feed-back* asupra performanțelor sistemului ;
— stimularea atitudinii critice ;
— asumarea incertitudinii ;
— explorarea de cunoaștere ;
— mecanisme democratice ;
— absorbția ideilor.

Ele sînt aplicabile și în aria fotbalului, în care gîndirea colectivă, reușind să coordoneze mai eficient resursele de mișcare, interacțiune și inițiativă ale jucătorilor, devine capabilă să atingă performanțe tot mai ridicate. Dealtfel, atunci cînd se pune problema perfecționării jocului de ansamblu sînt posibile două soluții : fie se încearcă ameliorarea tacticii echipei, fie se produc schimbări structurale. Un sistem creativ nu recurge neapărat la schimbări structurale, ci este capabil să aleagă soluția cea mai potrivită în raport cu potențialul real al membrilor săi. Prin urmare, nu orice fel de schimbare reprezintă un indiciu de creativitate. De pildă, oscilarea între mai multe tipuri de soluții poate fi defavorabilă pentru sistem. Se înțelege că o echipă care își modifică frecvent tactica de joc intră în „criză", oscilînd rapid între soluții slabe.

În sistemul de joc total se realizează transferul de libertate de la părți (jucători) la întreg (echipă), care se amplifică

în modelul sinergic odată cu perfecționarea mecanismelor de autoreglare, fiecare inițiativă deschizînd multiple aternative de acțiune. Însă, concomitent, crește și spontaneitatea acțiunilor individuale. În acest context, jucătorul se definește ca *virtualitate,* elaborîndu-și proiectele de acțiune în limitele capacității sale de integrare colectivă și accentuîndu-și gradul de autonomie prin diversificarea relațiilor cu coechipierii. Prin urmare, libertatea sa de voință reprezintă un act conștient, dependent de mecanismele reglatoare ale ansamblului.

Deși libertatea și întîmplarea constituie forme ale determinismului neliniar, între ele există o deosebire esențială, excluzîndu-se reciproc. Cu cît se limitează rolul întîmplării în organizarea unei echipe, crește gradul de libertate și, deci, potențialul creativ. De aceea, intensificarea colaborării dintre jucători conferă o pronunțată varietate și fluiditate acțiunilor, care se adaptează astfel mai prompt diverselor situații de incertitudine create de adversar. Însă această labilitate funcțională, detectabilă în planul secvențial, nu poate fi echivalată cu o „deprogramare" sau cu un comportament haotic, căci se întemeiază pe un grad crescut de coerență în planul generator al acțiunilor. Deci, modelul de autoorganizare pe care îl experimentează acest sistem generează, în mod paradoxal, un „haos determinat", amplificînd valoarea resurselor de creativitate ale jucătorilor. Dealtfel, tactica colectivă se aplică într-o cvasiconcomitență cu însăși elaborarea sa, cultivînd atitudinile flexibile și chiar tendințele divergente, care, însă, se armonizează în cadrul echipei. Deși aceasta este formată din unsprezece personalități distincte, devine tot mai omogenă și responsabilă de sine, iar în acest cadru jucătorii, fiind conștienți de propriile demersuri constituante, își pot concentra atenția în direcția îmbunătățirii calității execuțiilor.

Deocamdată, resursele creatoare ale jucătorilor sînt doar parțial exploatate. De aceea, în cursul antrenamentelor se formează o serie de noi calități (spontaneitatea, imaginația, puterea de decizie etc.), prin corelarea procedeelor tehnico-tactice deja însușite cu elemente inedite. Jocul actual s-a transformat într-o aventură colectivă, caracterizată prin situații deschise, țesute în mare parte din fibrele noutății, căci o acțiune izvorăște din alta purtînd amprenta personalității celor care se înfruntă pe cîmpul de joc. Dealtfel, secretul enormei popularități de care se bucură fotbalul constă în unicitatea fiecărei confruntări, în sensul că nu se repetă acțiunile și fazele din meciurile precedente ale celor două echipe. Anumite asemănări nesemnificative nu sînt în măsură să diminueze tensiunea pe care o generează incertitudinea privind evoluția raportului de forțe și mai ales dificultatea de a anticipa, cu rare excepții, rezultatul final al unei dispute. Fără îndoială, jocul sinergic nu reprezintă un spectacol, în sensul propriu al acestui termen, căci nu se poate alcătui scenariul diverselor partide. În schimb, atmosfera ce se creează în jurul terenului de joc seamănă tot mai mult cu o reprezentație teatrală sau muzicală, desfășurîndu-se la lumina reflectoarelor, iar spectatorii așezați în tribune acoperite poartă altă îmbrăcăminte decît cea obișnuită. Britanicii au inițiat acest gen de spectacol, dar curînd această versiune a fost preluată și de alte țări europene și sud-americane.

Deși în ultimele două decenii jocul a devenit mult mai elaborat tactic, jucătorii înfruntă mereu aleatoriul și incertitudinea, pe care le pot „îmblînzi" datorită polifuncționalității și dinamicii interșanjabile în care sînt angrenați. La nivelul echipei, aleatoriul interior și cel exterior, generat de către adversar, sînt intercuplate. Dacă obținerea coeziunii echipei reprezintă o izbîndă în lupta cu aleatoriul interior, în schimb, configurația flexibilă — cvasialeatorie — asigură strategia cea mai eficace în confruntarea cu apărările supraaglomerate.

Așadar, flexibilitatea a devenit o condiție complementară a echilibrului numeric și funcțional în cadrul jocului de ansamblu, încît acesta se poate adapta elastic la diversitatea situațiilor de pe teren. Odată cu creșterea capacității jucătorilor de a îndeplini funcții multiple și complexe, cu intensificarea fuziunii compartimentelor și posturilor, cu anticiparea acțiunilor declanșate de adversar, sporesc posibilitățile de refacere rapidă a echilibrului echipei, care reacționează ca un ansamblu coerent și dinamic. Însă, nu există doar o formă de echilibru — static — ca în sistemul clasic de joc, ci forme tot mai subtile de adaptare la provocările și solicitările adversarului. Diversele tipuri de flexibilitate se pot realiza la nivelul structurii, funcțiilor sau relațiilor dintre componentele echipei. În modelul sinergic de joc se utilizează toate formele de flexibilitate menționate. Generarea structurilor flexibile devine cu atît mai accesibilă practic cu cît omogenitatea echipei sporește, prin comuniunea de interese și corelarea eforturilor individuale.

Tactica actuală se axează pe asigurarea unei defensive cît mai consolidate și pe inițierea unor atacuri rapide și variate (directe, poziționale, contraatacuri) pentru a surprinde nepregătit adversarul, a cărui opoziție scade odată cu instalarea dez-

ordinii în jocul său. În acest scop, jucătorii trebuie să execute rapid și subtil manevrele cerute de trecerea în faza de atac, de măiestria lor tehnică depinzînd atît randamentul echipei cît și atractivitatea inegalabilă a fotbalului. În modelul sinergic, abilitatea tehnică individuală tinde să-și mărească consistența tactică, prin adaptarea cît mai fidelă a execuțiilor la cerințele impuse de jocul în continuă mișcare și conlucrare simultană. Iar conținutul din ce în ce mai bogat al procedeelor tehnice facilitează articularea dintre jocul individual și cel colectiv, permițînd unei echipe să-și sporească randamentul în cele trei faze fundamentale.

Conduita unei echipe poate deveni concomitent eficace, atractivă și economică numai dacă execuțiile tehnice individuale îndeplinesc o serie de condiții : precizie, rapiditate, constructivitate, imprevizibilitate. Prin urmare, eficiența lor se identifică cu potențarea acțiunilor rapide, a combinațiilor surprinzătoare, a coordonării reciproce etc. În ultimii ani și jucătorii sud-americani au renunțat la driblingurile prelungite, la jongleriile cu mingea, care încîntau spectatorii dar încetineau ritmul de joc și anulau șansele declanșării unor contraatacuri. Chiar și apărătorii nu mai degajează ca altădată la întîmplare, ci caută prin pase cît mai precis adresate să asigure trecerea rapidă în ofensivă.

Dezechilibrul care apare în interiorul unui compartiment ori desincronizarea compartimentelor afectează randamentul echipei. De pildă, practicarea exclusivă a apărării „om la om" limitează capacitățile creative ale jucătorilor, sărăcind conținutul jocului de ansamblu. În plus, adoptarea unei asemenea variante defensive dezorganizează și conținutul ofensivei, datorită neconcordanței dintre sarcinile tactice și resursele tehnice ale jucătorilor. Din această cauză, se utilizează o defensivă combinată („om la om" și „în zonă"), beneficiind de avantajele celor două variante de apărare.

Grija exagerată pentru menținerea rezultatului și fortificarea apărării a slăbit potențialul ofensiv al multor echipe. Dar, în ultimii ani, se încearcă depășirea acestui neajuns care ține de însuși procesul perfecționării sistemului de joc total. Întrucît rezultatul imediat reprezintă criteriul principal de apreciere al comportării unei echipe, fortificarea apărării rămîne o sarcină continuă, pe tot terenul, a jucătorilor. Teoria matematică a jocurilor demonstrează că strategiile optime sînt valabile din punct de vedere al defensivei, dar păcătuiesc în privința ofensivei, căci nu sînt capabile să exploateze plenar

erorile adversarului. Prin urmare, în apărare trebuie să primeze asigurarea reciprocă dintre coechipieri, iar în atac să se adopte o tactică de risc, pentru a deruta adversarii, forțîndu-i să comită erori.

Dacă în deceniul șapte dominau tacticile strict defensive, odată cu Campionatul mondial din anul 1974 se acordă atenție egală celor trei faze fundamentale, încercîndu-se îmbinarea lor cît mai armonioasă în cadrul diverselor variante de joc. Însă, reorientarea spre jocul de atac nu este doar rodul schimbării atitudinii tactice, ci, așa cum ține să precizeze Egon Horn : „rezultatul aplicării metodelor de pregătire, prin folosirea amplă a tuturor mijloacelor puse la dispoziție de știința modernă, de pe urma căreia un număr crescut de jucători suportă solicitări mai intense, putînd fi întrebuințați în mai multe acțiuni de atac și apărare, ceea ce imprimă jocului modern mai multă mobilitate" [5]. Și la următorul Campionat mondial, desfășurat pe meleagurile sud-americane în anul 1978, echipele fruntașe au inițiat acțiuni ofensive surprinzătoare, alerte, cu participarea jucătorilor din toate compartimentele : „Practic, acest lucru înseamnă lipsa oricărui schematism, tendința către variația maximă a acțiunilor și înainte de toate viteză, căci fără viteză nu există surpriză, iar scopul oricărui atac eficient este crearea surprizei" [6].

În sistemul de joc total, și cu atît mai mult în cel sinergic, *contraatacul* este frecvent folosit, pentru a dezechilibra sau surprinde nepregătită defensiva adversă. Experiența a dovedit că dacă o echipă nu declanșează contraatacul în zece secunde de la redobîndirea mingii eficiența lui este foarte redusă, întrucît adversarii se repliază, consolidînd dispozitivul defensiv. De asemenea, dacă atacul nu ajunge în faza de finalizare în 25—30 de secunde, atunci numai o gravă eroare a apărătorilor va permite înscrierea unui gol în poarta adversă. Din această cauză, mijlocașii evită să prelungească conducerea mingii, încercînd să o transmită înainte, cu precizie și cît mai rapid. Iar coechipierii se demarcă oportun față de posesorul mingii, pentru a o primi și a șuta la poarta adversă. În alte cazuri, declanșarea contraatacului fiind amînată, doi sau trei coechipieri se apropie de purtătorul mingii, pentru a-l sprijini și a prelua la nevoie mingea, iar restul se deplasează divergent. În situațiile cînd relansarea ofensivei nu reușește, datorită ripostei imediate și energice a adversarilor, se recurge la ajutorul mijlocașilor și apărătorilor, care sînt angajați prin pase trimise înapoi. Acest procedeu nu constituie doar o soluție pasivă, de tempori-

zare a jocului, ci deține resurse tactice ofensive, căci poate crea spații libere și asigură stăpînirea mingii pînă se ivesc șanse de contraatac. Din nevoia de siguranță, unele echipe (de exemplu, Brazilia) au recurs frecvent la această manevră tactică pentru a păstra mingea, iar altele atacă direct (Argentina, Anglia), mizînd pe capacitatea jucătorului, aflat în posesia mingii, de a se descurca, lansînd contraatacul.

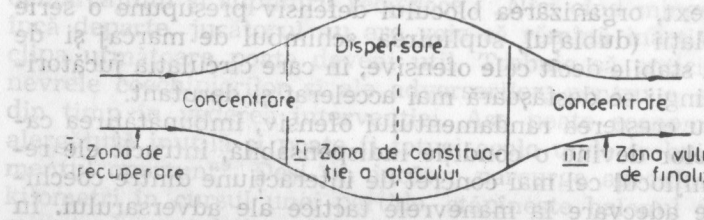
În modelul sinergic asistăm la apropierea și gruparea compartimentelor echipei, la infiltrarea rapidă a fundașilor în atac, la perfecționarea jocului fără minge, la presingul exercitat de către atacanți, la folosirea paselor scurte și a ruperilor de ritm etc. În plus, coordonarea acestui ansamblu omnidinamic se realizează prin contribuția mai multor inductori de sinergie — corelare multiplă — care preiau această sarcină în raport cu exigențele concrete ale jocului. De fapt, crește ponderea cadrului conceptional în raport cu rolul conducătorului de joc, care intervine în momentele cele mai importante ale atacului (declanșarea și finalizarea), pentru a găsi soluții creatoare, în sensul alegerii celor mai eficiente combinații ofensive.

Chiar dacă o echipă este formată din jucători talentați și bine antrenați, randamentul său nu atinge nivelul scontat dacă acțiunile sînt lipsite de un centru de sinergie, apt să mobilizeze și să dirijeze intențiile și acțiunile ofensive. Încît ea poate suferi înfrîngeri din partea unui adversar care, deși nu posedă aceleași valori individuale, acționează mai coerent și constructiv. Creșterea omogenității compartimentului ofensiv și a conștientizării acțiunilor întreprinse conferă un rol însemnat tuturor jucătorilor în aprecierea rapidă și cît mai exactă a diverselor situații, urmată de alegerea celei mai eficiente variante de atac, la care să fie antrenați și echipierii din celelalte compartimente pentru a dezorganiza apărările supraaglomerate.

În fotbalul de ridicat nivel, jucătorii își asumă în orice moment o sarcină în angrenajul colectiv, încît trebuie să ia în permanență decizii, adică să se orienteze, să gîndească independent și să se deplaseze rapid pe teren, anticipînd evoluția jocului. Ei trebuie instruiți să gîndească înainte de a primi mingea, optînd pentru o acțiune sau alta, pentru a pune în valoare maximal abilitatea tehnică și priceperea tactică a coechipierilor. În momentul cînd recuperează mingea, întreaga echipă se angajează în atac ca un singur om, fiecare jucător cunoscîndu-și rolul pe care îl va îndeplini în angrenajul colectiv, precum și o gamă variată de combinații exersate în timpul antrenamentului. Fără îndoială, pregătirea tehnică și instruirea tactică

nu îngrădesc libertatea de improvizație necesară jucătorilor pentru a găsi pe cont propriu soluția cea mai eficientă de continuare a unei faze. În acest mod, se dezvoltă atît capacitatea de înțelegere a sarcinilor și responsabilităților în contextul jocului colectiv, cît și încrederea în forțele proprii și ale coechipierilor: „Fiecare jucător trebuie să înțeleagă ce se așteaptă de la el și trebuie să fie pregătit să facă față, în egală măsură, efortului fizic și mental pe care jocul modern îl presupune“ [7].

Procesul ofensivei se desfășoară conform unui model trifazic, care în varianta lui Egon Horn poate fi astfel prezentat grafic [8]:



Faza I. — Recuperarea mingii constituie momentul inițierii unui nou atac. Așadar, importanța ce se acordă recuperării semnifică, de fapt, reconsiderarea apărării sub aspectul finalității ei ofensive.

Faza II. — În construcția atacului, jocul fără minge, în special demarcajul, devine obligatoriu pentru toți jucătorii. Dispersarea atacului are rostul de a dezorganiza apărarea adversă și de a crea superioritatea într-o zonă vulnerabilă a terenului.

Faza III. — Atacul se concentrează spre această zonă, pentru a forța marcarea golului.

Acest mod ingenios de orientare și construire a atacului își propune să provoace surpriza, pentru a dezechilibra blocul defensiv advers. Dealtfel, fotbalul experimentează diverse variante de strategii cu rol defensiv ori, dimpotrivă, de complicitate cu incertitudinea în ofensivă, capabile să asigure un randament de joc ridicat prin angajarea tuturor echipierilor în fazele fundamentale. În orice caz, reunirea sinergică a eforturilor jucătorilor constituie principalul mijloc de rezistență și luptă cu aleatoriul din interiorul și exteriorul echipei, a cărui presiune se intensifică în ultimii ani, odată cu dezvoltarea sistemului de joc total.

Modelul sinergic este purtătorul capacității maxime de creativitate a unei echipe, a resurselor sale de exprimare lucid-spontană în cele trei faze fundamentale, dar mai ales în acțiunile ofensive. În acest sens, trebuie să se acorde mai multă atenție mijloacelor tehnico-tactice care favorizează dezvoltarea puterii de creație a jucătorilor și a formelor de exprimare colectivă. Dezvoltarea calităților de combativitate lucidă depinde de intensitatea activității relaționale a jucătorilor (suplinire, susținere, grupare, pressing). Dealtfel, în procesul de schimbare a zonelor se manifestă tendința de generalizare, care se exprimă prin angrenarea globală și constantă a jucătorilor unei echipe, chiar dacă sînt plasați în zone opuse sau chiar în diagonală. În acest context, organizarea blocului defensiv presupune o serie de interrelații (dublajul, suplinirea, schimbul de marcaj și de zone), mai stabile decît cele ofensive, în care circulația jucătorilor și a mingii se desfășoară mai accelerat și derutant.

Pentru creșterea randamentului ofensiv, îmbunătățirea calității paselor devine o condiție indispensabilă, întrucît ele reprezintă mijlocul cel mai concret de interacțiune dintre coechipieri și de adecvare la manevrele tactice ale adversarului. În modelul sinergic pasele își adîncesc conținutul tactic, contribuind la supraorganizarea jocului colectiv și la creșterea forței ofensive prin mobilizarea rezervelor de eficiență și creativitate ale jucătorilor. Acest liant colectiv, adoptat în raport cu fazele jocului, favorizează atît combinațiile cu formă fixă, care acordă echilibru și siguranță ofensivei, cît și inițierea unor combinații spontane, cu eficiență crescută în acțiunea de surprindere și depășire a dispozitivelor defensive. Circulația mingii devine tot mai colectivă, alertă și surprinzătoare, prin schimbarea ritmului și direcției de atac.

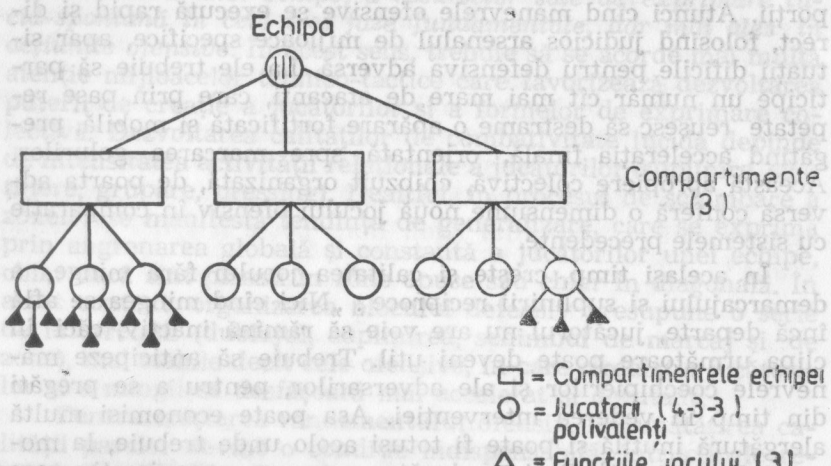
Cele mai pretențioase sînt pasele finale, echivalabile cu momentele culminante ale fazelor ofensive. Eficiența lor nu depinde numai de jucătorul care pasează, ci de toți coechipierii, de gradul acestora de concentrare și responsabilitate, de orientarea adecvată la situație, de rapiditatea execuțiilor. Cu alte cuvinte, ele sînt rodul unei gîndiri integrante, în care cel care primește pasa trebuie să anticipe posibilitățile de combinație pe care le deține posesorul mingii, să se plaseze pentru a induce în eroare adversarul, să-l ocolească dacă este necesar, să ajungă în spațiul optim de finalizare, să sesizeze momentul oportun ș.a.m.d. Deci toți jucătorii trebuie să stăpînească regulile tactice și abilitatea tehnică pentru executarea paselor

finale, care asigură creșterea randamentului ofensiv. Spațiul cel mai favorabil pentru lansarea pasei finale este zona liniei porții. Atunci cînd manevrele ofensive se execută rapid și direct, folosind judicios arsenalul de mijloace specifice, apar situații dificile pentru defensiva adversă. La ele trebuie să participe un număr cît mai mare de atacanți, care prin pase repetate reușesc să destrame o apărare fortificată și mobilă, pregătind accelerația finală, orientată spre marcarea golurilor. Această apropiere colectivă, chibzuit organizată, de poarta adversă conferă o dimensiune nouă jocului ofensiv în comparație cu sistemele precedente.

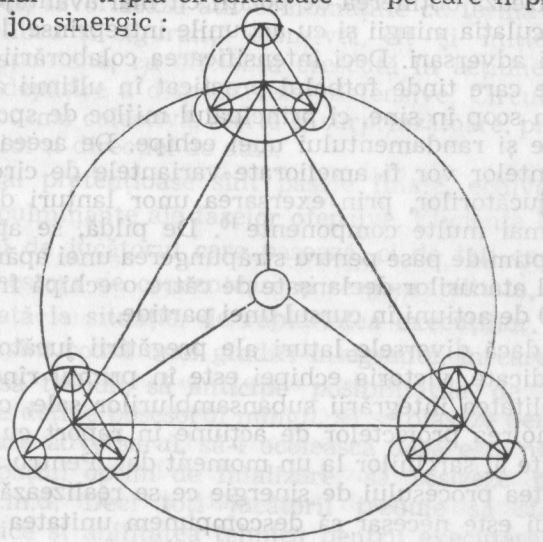
În același timp, crește și calitatea jocului fără minge, a demarcajului și suplinirii reciproce : „Nici cînd mingea se află încă departe, jucătorul nu are voie să rămînă inactiv, căci în clipa următoare poate deveni util. Trebuie să anticipeze manevrele coechipierilor și ale adversarilor, pentru a se pregăti din timp în vederea intervenției. Așa poate economisi multă alergătură inutilă și poate fi totuși acolo unde trebuie, la momentul oportun“[9]. Deși un jucător parcurge aproximativ zece kilometri în cursul unei partide, stăpînește balonul doar 1—2 minute. În restul timpului, nu scade angajarea lui în jocul propriu-zis, efectuînd demaraje, acțiuni de susținere ori de suplinire a partenerilor, manevre tactice derutante pentru adversar. Prin aceste deplasări, cu caracter adaptiv și anticipativ, se vizează obținerea de poziții cît mai avantajoase în raport cu circulația mingii și cu acțiunile intreprinse de către coechipieri și adversari. Deci intensificarea colaborării dintre jucători, spre care tinde fotbalul practicat în ultimii ani, nu reprezintă un scop în sine, ci principalul mijloc de sporire a forței ofensive și randamentului unei echipe. De aceea, în cursul antrenamentelor vor fi ameliorate variantele de circulație ale mingii și jucătorilor, prin exersarea unor lanțuri de joc, formate din mai multe componente [10]. De pildă, se apreciază că numărul optim de pase pentru străpungerea unei apărări este de 4—6, iar al atacurilor declanșate de către o echipă fruntașă depășește 150 de acțiuni în cursul unei partide.

Chiar dacă diversele laturi ale pregătirii jucătorilor ating niveluri ridicate, victoria echipei este în primul rînd determinată de calitatea integrării subansamblurilor sale, care potențează reînnoirea proiectelor de acțiune în raport cu gradul de complexitate al sarcinilor la un moment dat. Pentru a pătrunde în intimitatea procesului de sinergie ce se realizează la nivelul ansamblului este necesar să descompunem unitatea sa în sub-

sisteme (compartimente, jucători, funcţi ale jocului) şi apoi să analizăm tipurile de relaţii dintre ele :



Dar acest model liniar de reprezentare nu ne oferă posibilitatea înţelegerii caracterului sinergic al organizării echipei, adică faptul că fiecare subsistem reprezintă un complex dinamic, de natură sintetică, prin reunirea interacţiunilor convergente dintre elementele sale. Încît se impune să respectăm regimul neliniar — tripla circularitate — pe care îl promovează modelul de joc sinergic :



Într-adevăr, echipa reprezintă sinteza interdependenţelor orizontale dintre compartimentele sale (primul nivel de sinergie), organizarea fiecărui compartiment este rezultatul interacţiunilor dintre jucători (al doilea nivel de sinergie), iar aceştia integrează cele trei funcţii ale jocului (al treilea nivel de sinergie). Deci, coeziunea echipei este rodul unui complicat proces de sinergie globală, de confluenţă a potenţialului funcţional al tuturor jucătorilor.

În cadrul modelului sinergic, principiile logicii interne a fotbalului total, la care ne-am referit în capitolul II, îşi păstrează valabilitatea, dar îşi nuanţează şi îmbogăţesc conţinutul. Această variantă superioară, mai ales din punct de vedere tactic, pretinde *sincronizarea unui şir de raporturi,* pe care le prezentăm sintetic cu intenţia de a semnala că o parte însemnată a posibilităţilor de progres în fotbalul contemporan nu sînt încă exploatate cu suficientă competenţă şi răspundere :

ECHIPĂ

— globalitate/subsisteme (neliniaritate) ;
— închidere/deschidere (autoorganizare) ;
— plan secvenţial/plan potenţial (interşanjabilitate) ;
— diversitate/complexitate (interdependenţă) ;
— dinamică/echilibru (economicitate) ;
— formă cvasialeatorie/coerenţă (complexitate) ;
— concepţie de joc/parametrii sistemului (randament) ;
— coeziune/lider (coordonare multiplă) ;
— proces de instruire/competiţie (planificare şi conducere).

COMPARTIMENTE

— compartimente/jucători (neliniaritate) ;
— defensivă/ofensivă (recuperare) ;
— asigurare/risc (interdependenţă) ;
— interferenţa compartimentelor/referenţial multiplu *(pull-back)* ;
— abordare totală/parţială a fazelor fundamentale (economicitate) ;
— circulaţia jucătorilor/mingii (ritmul jocului) ;
— relaţii tactice/sinteză policentrică (factori de organizare);
— joc colectiv/ofensiv (constructiv) ;
— motivaţie de afiliere/sarcină (scop principal) ;
— decizie colectivă/individuală (sinteza criteriilor).

— jucător/funcţii (neliniaritate) ;
— purtător al mingii/demarcant (susţinător) ;
— polivalenţă/specializare (aport tactic) ;
— interacţiune/independenţă (registru funcţional) ;
— *feed-back/pull-back* (sarcini de joc) ;
— disciplină tactică/creativitate (libertate) ;
— pregătire fizică/tehnică (tactică) ;
— mobilizare/rezistenţă la stress (bioritmuri) ;
— antrenament/efort competiţional (refacere) ;
— educaţie/performanţă sportivă (personalitate).

Nu avem pretenţia de a epuiza bogăţia interdependenţelor pe care la implică modelul sinergic, dar, fără îndoială, aplicarea sistematică a celor desluşite poate impulsiona dezvoltarea acestui sport. Această concepţie impune elaborarea de strategii noi ale jocului şi inventarea unor mijloace complexe pentru realizarea lor.

În fotbalul de altădată, diferenţierea funcţională a jucătorilor era acompaniată de fragmentarea scopului final al echipei în subobiective (asigurarea defensivei, menţinerea echilibrului prin contribuţia liniei de mijloc, marcarea golurilor etc.). În acest context, nu putea fi evitată următoarea asimetrie : subobiectivele echipei constituiau ţelurile principale ale jucătorilor. Or, această axare pe scopuri secundare, determinată motivaţional şi cognitiv, diminua randamentul de ansamblu şi limita posibilităţilor individuale de manifestare creatoare. Mai mult chiar, deciziile jucătorilor erau, uneori, contradictorii în raport cu scopurile echipei ca întreg. Odată cu apariţia sistemului de joc total, suplеţea şi eficacitatea deciziilor individuale se ameliorează pe măsura perfecţionării logicii unitare, de sistem, a echipei, sarcinile personale fiind evaluate în funcţie de interesele colective. În cadrul modelului sinergic, integrarea eficace a jucătorului la cerinţele ansamblului se realizează prin următoarele mecanisme :

— identificarea cu grupul/compartimentul din care face parte ;

— cunoaşterea cît mai clară a interacţiunilor funcţionale cu coechipierii ;

— subordonarea faţă de scopul principal al echipei.

Creşterea gradului de identificare a individului cu grupul de sarcină depinde de un număr de factori, care nu trebuie neglijaţi în cadrul procesului de antrenament şi competiţional :

— amplificarea prestigiului perceput al grupului; — lărgirea limitelor în care sarcinile sînt percepute ca împărţite în mod echitabil între membrii echipei ; — sporirea frecvenţei şi calităţii interacţiunilor dintre un jucător şi coechipieri ; — creşterea numărului nevoilor individuale satisfăcute de către grup ; — diminuarea competiţiei relative dintre membrii echipei.

Şi ceilalţi doi factori trebuie îmbunătăţiţi, contribuind efectiv la ameliorarea jocului de ansamblu, în cadrul unei strategii novatoare, care accentuează creativitatea jucătorilor, stimulîndu-le motivaţia intrinsecă, respectiv pasiunea şi interesul pentru realizarea unor performanţe ridicate. Încît pe primul plan se vor situa aspiraţia de autorealizare, satisfacţia îndeplinirii ţelurilor comune, dorinţa de afirmare socială în raport cu recompensele materiale, care pot denatura, prin excesul lor, însăşi noţiunea de sport. Prin urmare, progresul fotbalului presupune realizarea unei supraorganizări colective, conform unor principii tactice noi, care depăşesc îngustimea şi rigiditatea celor tradiţionale. Sinergia, expresia operatorie a stăpînirii coeziunii ansamblului, facilitează valorificarea unor mari rezerve de gîndire şi acţiune umană, care altădată se pierdeau datorită ignorării libertăţii şi capacităţii de risc a jucătorilor. Concepţia sinergică reprezintă un amplificator al acţiunilor individuale, căci instituie un acord perfectibil între capacităţile şi motivaţiile jucătorilor şi cerinţele de sistem ale echipei. Dealtfel, superioritatea tactică a fotbalului sinergic rezultă din identificarea referenţialului jocului individual, care coincide cu scopul principal al echipei. În acest mod, se destramă „paradoxul organizării", căci în coeziunea ansamblului sînt reunite diferenţele funcţionale dintre jucători (funcţia de bază) şi asemănările (polivalenţa), cîtă vreme în sistemul clasic jocul se reducea la însumarea contribuţiilor îngust specializate ale combatanţilor.

Originalitatea concepţiei sinergice derivă din faptul că integrează în cadrul unui model complex o serie de principii care vizează perfecţionarea autoorganizării la nivelul ansamblului. Majoritatea conceptelor cu care operează această teorie (cauzalitate neliniară, desituare, sinergie eficientă etc.) sînt foarte tinere, încît asimilarea lor în lumea fotbalului poate întîmpina serioase dificultăţi. Cu atît mai mult cu cît descrierea şi înţelegerea modelului sinergic de joc se realizează prin noţiuni care sînt ele însile dinamice, adică mereu deschise la noi de-

terminații concrete, dobîndind o identitate analogică în locul celei univoce, specifice variantelor clasice de joc. Însă, după cunoștințele noastre o analiză științifică a particularităților sistemului neliniar de joc n-a fost întreprinsă. Dealtfel, specialiștii relevă că nu există metode generale pentru analiza sau sinteza acestor sisteme, încît pentru fiecare neliniaritate particulară trebuie elaborată o metodă de abordare.

Viitorul acestui sport depinde de modul în care practica de joc va fi acordată cu noile achiziții teoretice, apărute în ultimii ani. Într-adevăr , intervalul dintre anii 1970 și 1982 reprezintă cea mai accelerată și fecundă perioadă din biografia centenară a fotbalului, exprimînd triumful organizării policentrice a echipei asupra variantelor liniare de joc. Mai mult chiar, analiza acestei etape de febrile căutări și experimente ne ajută să percepem atît direcția spre care își îndreaptă pașii, cît și posibilitatea dezvoltării sale intensive. Așteptăm cu nerăbdare ca la apropiatul Campionat mondial să fim martorii perfecționării variantelor sinergice de colaborare și acțiune colectivă. În meciurile preliminare pentru calificarea în turneul final am remarcat, pe lîngă echilibrul valoric dintre echipe, atenția sporită acordată îmbunătățirii coordonării eforturilor individuale, ritmul alert și susținut de joc, participarea globală a jucătorilor la toate fazele, bogăția resurselor fizice, nivelul ridicat de combativitate. Prin urmare, noua orientare se impune tot mai temeinic, iar parametrii săi de acțiune și control sînt continuu ameliorați.

În cadrul modelului sinergic nu putem exclude posibilitatea apariției unor noi soluții tactice de joc. De pildă, în cursul anului 1981, unele echipe au adoptat formula 1—4—4—2, cunoscută încă din anul 1966. Ea nu diminuează potențialul ofensiv, deși extremele sînt retrase la nivelul mijlocașilor. Dimpotrivă, în fazele de atac, jucătorii din linia a doua își aduc contribuția la asigurarea superiorității numerice, prin infiltrări neașteptate, mai ales în zonele laterale ale terenului. Această variantă flexibilă de organizare facilitează, în funcție de situațiile concrete ale unei partide, construirea unor acțiuni ofensive la care participă, alături de cele două vîrfuri de atac inițiale, și trei sau patru jucători ce îndeplinesc funcția de extreme, pentru a străpunge pe flancuri defensivele adverse, solid consolidate în zona lor centrală datorită prezenței fundașului cu rol de libero. Deci conținutul acestei formule de joc s-a îmbogățit, încadrîndu-se în modelul sinergic de joc, caracterizat printr-o superioară capacitate tactică, integratoare a resurselor individuale.

După turneul efectuat anul trecut de echipa Braziliei pe continentul european, interesul pentru apropiata confruntare dintre fotbalul european și cel sud-american a crescut enorm, comportarea acesteia provocînd o excelentă impresie prin echilibrul dintre compartimente, prin măiestria tehnică a tuturor jucătorilor, prin potențialul ofensiv ridicat. Mai ales în partida cu puternica reprezentativă vest-germană, brazilienii și-au dovedit superioritatea de moment într-un mod neașteptat, atît pentru specialiști cît și pentru spectatori. Compatrioții lui Pele au menținut un ritm rapid de joc pe toată durata partidei și au subordonat execuțiile tehnice, ce se apropiau uneori de perfecțiune, intereselor jocului colectiv, au atacat susținut poarta adversă, riscînd în ofensivă mai mult decît în ediția precedentă a Campionatului mondial. Considerăm că în această partidă elevii lui Santana ne-au oferit un ilustrativ exemplu de aplicare a principiilor modelului sinergic de joc. Armonia și totodată eficiența jocului practicat de galben-verzi n-ar trebui să ne mire, fiind cunoscută minuțiozitatea cu care se pregătesc, pasiunea lor fără limite pentru acest sport și exigenta selecție a tinerilor, care de la o vîrstă fragedă învață tainele fotbalului pe întinsele plaje braziliene.

Dar și șansele echipelor europene, de a urca pe podium, trebuie luate în considerare. În special, naționalele Republicii Federale Germania, Belgiei și Spaniei (care deține și avantajul terenului propriu) se anunță a fi serioase pretendente la un loc fruntaș în ierarhia mondială. Desigur, aceste aprecieri bazate pe valoarea de fond a echipelor menționate, pot fi contrazise de forma lor sportivă la ora începerii marii competiții.

Așa cum am relevat, concepția sinergetică acordă prioritate interacțiunii dintre elementele unui sistem și determinismului său complex (multivariabil), în contrast cu modelele binare, saturate de principiile separabilității elementelor și guvernate de un tip de cauzalitate univoc-liniară. Pentru aprofundarea acestui enunț, să urmărim ce semnificație are saltul în neliniaritate al organizării echipei, problemă care, dealtfel, constituie laitmotivul cărții noastre.

În primul rînd, exprimă depășirea organizării stereotipe din fotbalul clasic, în care forța ansamblului rezultă din însumarea eforturilor individuale. Odată cu nașterea fotbalului total, în deceniul opt al secolului nostru, s-a instaurat modelul autoorganizării, caracterizat printr-un nou tip de coerență,

omnidinamică și autoreglată. Dealtfel, strînsa corelație dintre depășirea funcțiilor de către jucători și coeziunea ansamblului constituie măsura gradului de complexitate atins de jocul contemporan. Așa cum am arătat, în modelul sinergic de joc se îmbunătățește registrul funcțional al jucătorilor, caracterul interacțiunilor dintre ei, precum și modul de conlucrare și acțiune al compartimentelor, echipa reprezentînd un „sistem de sisteme" :

Modelul sinergic	
1. Jucătorul	— polivalență funcțională — rază de acțiune : tot terenul — identitate analogică
2. Interacțiunile dintre jucători	— schimb de locuri între toți coechipierii (cu remanență funcțională) — acțiuni concomitente
3. Compartimentele	— interferența compartimentelor — referențial multiplu
4. Echipa	— potențarea și multiplicarea valorilor individuale — apariția planului potențial — triplă „circularitate"

În cadrul procesului de autoorganizare se realizează potențarea dintre structurile tehnico-tactice ale echipei, care îi asigură forța operațională, și cele cu rol integrator. Jucătorii respectă principiile tactice ale jocului, înțelegîndu-se prin cuvinte și semne, care formează limbajul lor comun. Deci eficiența acțiunilor depinde și de perfecționarea mijloacelor de comunicare dintre coechipieri, care le permite orientarea judicioasă în varietatea situațiilor concrete ale jocului, precum și coordonarea intențiilor membrilor echipei. În accepțiunea lui Paul Franz, conduita jucătorului polivalent poate fi analizată în trei etape [11] : prima (a) se axează pe principiul universal al apelului, coechipierii formîndu-și un vocabular comun de înțelegere reciprocă ; în a doua (b) jucătorii construiesc acțiuni respectînd unele reguli comune de joc ; a treia (c) apare atunci cînd jucătorii se exprimă liber, valorificîndu-și calitățile personale.

(a) Întrucît cele mai importante semnale din cadrul jocului de fotbal sînt cele vizuale, astăzi li se acordă o atenție sporită. Valoarea unui jucător se estimează și prin calitatea vederii sale periferice, care este influențată, la rîndul ei, de resursele tehnico-tactice, capacitatea de observație și concentrare, motivație etc. De pildă, raza vederii periferice se îngustează atunci cînd jucătorul nu posedă suficiente cunoștințe tehnice sau tactice, fiind incapabil de a recepționa și răspunde prompt la semnalele adresate de coechipieri. Principiul apelului sau modul de a se demarca al jucătorilor stă la baza combinațiilor tactice, indicînd purtătorului mingii direcția și locul în care să transmită pasa. Deci, apelul urmărește crearea unor situații favorabile de finalizare, iar în restul situațiilor de joc constituie un sprijin acordat posesorului mingii. Acesta din urmă are libertatea să aleagă cui să-i paseze mingea, iar cel care o recepționează își asumă răspunderea pentru oportunitatea acțiunii pe care o va întreprinde. Procedînd astfel se obține un cert avantaj tactic : primitorul propune soluția pentru orientarea mingii și concomitent se demarcă, scăpînd de sub supravegherea adversarului direct.

În cadrul modelului sinergic, jucătorii devin conștienți că trebuie să-l sprijine pe deținătorul mingii prin apeluri repetate, chiar dacă multe dintre ele sînt refuzate. Acesta este prețul jocului colectiv, în care și cei mai înzestrați fotbaliști devin ineficienți dacă nu li se oferă multiple apeluri, din care să aleagă cea mai eficientă soluție tactică. Într-adevăr, se folosesc diverse forme de apeluri (propunere, ajutor indirect etc.), care asigură instaurarea unui numitor comun în jocul de ansamblu, iar jucătorilor posibilitatea să-și exprime deplin calitățile (inițiativa, spontaneitatea, abilitatea). Pe măsura perfecționării acestui „limbaj" tactic crește eficiența jocului fără minge, obținîndu-se un grad superior de angajare și coordonare a eforturilor individuale în toate combinațiile tactice inițiate de către o echipă.

(b) În fotbalul sinergic se tinde spre generalizarea următoarelor reguli de joc :

— Să nu se rețină și conducă mingea în mod inutil, căci circulația ei nu reprezintă un scop în sine, ci un mijloc efectiv de a depăși defensiva adversă.

— Să se paseze cît mai prompt mingea, urmărind apoi continuarea acțiunii.

— Jucătorii să-l sprijine pe coechipierul aflat la cîrma jocului, efectuînd pressing şi alte manevre de recuperare a mingii (demarcaj, suplinire reciprocă).

— Să fie exersate şi perfecţionate diverse combinaţii tactice (un-doi, un-doi-trei, schimbarea direcţiei de atac).

— În tehnica preluării mingii, în locul schemei de altădată (a primi — a vedea — a transmite mingea) se foloseşte o altă variantă (am văzut — primesc şi transmit mingea), care facilitează desfăşurarea unui joc rapid, mingea fiind pasată fără a fi oprită, prin deviere, unui coechipier demarcat, încît succesiunea combinaţiilor nu este întreruptă. Desigur, aceste execuţii tehnice dificile pretind jucătorului să-şi formeze o imagine clară asupra situaţiei de joc înainte de a primi mingea. În locul combinaţiilor între doi jucători (tandem), întrerupînd circulaţia mingii, se folosesc manevrele tactice angajînd trei jucători, care marchează o nouă etapă în evoluţia jocului. Pentru a evita fragmentarea sau încetinirea ritmului jocului, cel care pasează sau deviază mingea trebuie să aprecieze cît mai corect poziţia coechipierilor şi adversarilor, fapt ce presupune o dezvoltată vedere periferică.

(c) Primele două etape asigură infrastructura pe care se sprijină jucătorii pentru a-şi manifesta libertatea de exprimare a calităţilor fizice, tehnico-tactice şi psihice.

Jocul fără minge constituie baza fotbalului sinergic, jucătorii acţionînd în acest regim în proporţie de 98—99 % din timpul unei partide. Ca atare, ei trebuie instruiţi pentru a-şi însuşi valoarea colectivă a apelurilor, care asigură unificarea modurilor de a interpreta şi acţiona în diversitatea situaţiilor de joc. Printre altele, participarea mai constantă şi integrată a tuturor echipierilor la fazele jocului va diminua grija exagerată acordată echilibrului şi defensivei, descătuşînd forţele ofensive ale echipei. Fără îndoială, orientarea ofensivă va triumfa pe măsura generalizării variantei sinergice de organizare, ca expresie a dezvoltării mijloacelor de stăpînire şi dirijare a complexităţii jocului colectiv. În concluzie, investigarea acestei orientări tactice trebuie să pornească de la plenitudinea ansamblului, căci altfel ignorăm surprizele pe care le provoacă procesul de sinergie, aducînd elemente în plus faţă de conţinutul subsistemelor echipei, datorită potenţării forţelor sale integratoare şi operaţionale (tehnico-tactice).

— Concomitent se ameliorează *mecanismele de control*, atît la nivelul subsistemelor, cît şi a jocului de ansamblu. De la reglarea precumpănitor externă, realizată în funcţie de indicaţiile tactice impuse de antrenor, se trece la variante tot mai perfecţionate de autocontrol, „centralizîndu-se" mecanismele de reglare, încît ansamblul supradetermină dinamica componentelor. În acelaşi timp şi diversele subsisteme ale echipei îşi îmbunătăţesc această capacitate, stabilindu-se un anumit raport între reglarea centrală şi autoreglarea locală, care trebuie corect estimat în cazul manifestărilor concrete ale jocului. Ca atare, încercarea de a developa acest mecanism complex de control întîmpină serioase dificultăţi, din cauza acţiunii simultane a inductorilor de organizare, care asigură concentrarea resurselor deţinute de către subsistemele echipei.

Deosebirile dintre fotbalul de altădată şi cel contemporan sînt mai uşor sesizabile la nivelul funcţiilor de reglare, primul nereuşind să exploateze rolul covîrşitor al parametrilor de control, a căror mică variaţie produce efecte însemnate asupra randamentului jocului colectiv. Geneza parametrilor cu rol sinergizant poate fi înţeleasă dacă luăm în considerare mecanismul retragerii metodice din sistem, pentru a obţine o imagine cuprinzătoare asupra comportării ansamblului. Această plasare mai subtilă exprimă, de fapt, îndepărtarea sistemului de echilibrul său entropic şi obţinerea unei ordini superioare, ca urmare a instituirii unui proces de autoorganizare. Astfel de fenomene, ce apar prin fluctuaţii, amplificate de către sistem într-un punct critic, au fost numite de I. Prigogine *structuri disipative*. Posedînd caracteristici neliniare, ele îşi menţin constantă entropia, compensînd tendinţa ei naturală de creştere printr-un flux echivalent de entropie negativă (structuri relativ antientropice).

Inductorii de organizare, de natură pulsatorie, pot realiza mobilizarea şi integrarea sinergică a potenţialului diverselor componente ale echipei, efectele neliniare instalîndu-se pe măsura îndepărtării ansamblului de punctul său de echilibru static. În fotbalul clasic, linia de mijloc nu înfăptuia sinteza resurselor celorlalte compartimente, ci asigură doar legătura dintre apărare şi atac, care acţionau în momente diferite. În sistemul total, are loc trecerea de la regimul secvenţial de acţiune al compartimentelor la cel simultan, randamentul fiind dependent de modul în care reuşesc jucătorii să realizeze, în toate fazele, potenţialul global al echipei. Modelul sinergic perfecţionează acest proces de întemeiere a diverselor acţiuni într-o mereu altă rădăcină constitutivă, încît se ajunge ca în orice fragment al jocului să fie prezent ansamblul, care devine principalul operator în fotbalul contemporan. Într-adevăr, orice ac-

țiune declanșată de către o echipă se întemeiază pe această modalitate concentrată de organizare, semănînd cu fascicolul de lumină stimulată, generată de laseri. Așadar, complexificarea jocului nu derivă din creșterea numărului de elemente ale echipei, ci este rodul promovării unor mecanisme combinatorii din ce în ce mai perfecționate.

În fotbalul sinergic se caută metode de desfășurare a structurii de profunzime a echipei în varietatea acțiunilor inițiate pentru creșterea randamentului ofensiv. La rîndul lor, structurile liniare (fazele jocului) vor fi perfecționate, crescînd spectaculozitatea. În schimb, nu întrezărim modificarea structurii de profunzime a jocului, nelimitată în posibilități combinatorii, mai ales că exploatarea lor a început de puțină vreme.

Receptarea spectacolului sportiv reprezintă un proces complex, sprijinit pe legitățile elementare ale funcției vizuale, respectiv principiile care dirijează organizarea cîmpului observației pe baza figurii, fondului și legii stabilității. De pildă, jucătorii care se plasează în jurul mingii reprezintă figura, iar restul formează fondul. În funcție de situațiile de pe teren, figura și fondul se modifică neîntrerupt, încît jucătorii aflați în centrul cîmpului de observație pot să ajungă la periferia acestuia, pentru a reveni, după desfășurarea unei suite de faze, într-o poziție centrală. Dar în acest proces intervin și alți factori : cunoașterea regulamentului jocului, operațiile intelectuale ce acompaniază procesul observației, emoțiile și sentimentele investite etc. Așadar, urmărirea unei întreceri sportive presupune din partea spectatorilor anumite cunoștințe, precum și eforturi intelectuale pentru a putea cuprinde caracteristicile acțiunilor și interacțiunilor jucătorilor. De asemenea, în cadrul jocului apar și unele valori estetice. Pe de altă parte, spectatorii nu urmăresc neutral fazele unei partide, ci sînt angajați emoțional față de echipa favorită, fapt ce contribuie la modularea calității percepției. Prin urmare, geneza spectacolului sportiv se produce sub ochii spectatorilor și într-o anumită măsură depinde de ei, datorită elementelor emoțional-motivaționale și intelectuale implicate.

Interacțiunile celor douăzeci și doi de jucători nu pot fi urmărite concomitent, deoarece capacitatea noastră perceptivă este evaluată la posibilitatea de a cuprinde maximum șapte evenimente simultan. Deci, două treimi din evenimentele unei partide nu pot fi receptate vizual, ci doar deduse ca o dimensiune implicită. Mai mult, caracterul imprevizibil al grupării jucătorilor, numărul crescut de posibilități la care se poate aș-

tepta receptorul, rapiditatea fazelor de joc etc. îngreuiează receptarea în ansamblu a jocului. Grupajul combatanților în jurul mingii, echivalabil ca figură, se pierde în momentul următor în cuprinsul fondului, iar aceste raporturi mereu schimbătoare dintre figură și fond constituie una dintre caracteristicile actului receptării spectacolului fotbalistic. Fața nevăzută a jocului de ansamblu îi determină pe spectatori să-și modifice substanțial modul de participare și receptare.

Nu este de mirare că din unele puncte de vedere jocul de fotbal este comparat cu cel de șah, în care, de asemenea, intervine un mecanism combinatoriu extrem de complex, care valorifică capacitatea de integrare și previziune a jucătorilor. Însă mintea omenească nu este exersată să lucreze în mod obișnuit cu o multitudine de factori ce acționează simultan și, ca atare, întîmpină serioase dificultăți. De aceea, șahul este de mult timp considerat o eficientă formă de antrenament mintal, asigurînd dezvoltarea inteligenței celor care îl practică. Dar și jocurile colective, și în special fotbalul, în varianta lui sinergică, stimulează capacitățile intelective ale celor care îl practică sau receptează.

S-ar putea crede, în mod eronat, că, pe măsură ce jocul de fotbal devine tot mai rațional, scade puterea lui de atracție asupra spectatorilor. Or, evitarea acestui impas nu constă în reîntoarcerea la maniera mai puțin elaborată de altădată, ci în îmbunătățirea calității jocului. Pe măsura dezvoltării sale, fotbalul trebuie să se întoarcă cu fața spre public, căruia i se adresează cu precădere. Fără intensificarea acestei orientări, raționalizarea și creșterea parametrilor jocului se transformă într-un scop în sine, adică exprimă o închidere sterilă și necomunicantă asupra propriilor sale elemente și resurse.

Așa cum am arătat, evoluția acestui sport se desfășoară după criteriul sporirii randamentului, prin aplicarea unor formule tot mai perfecționate de organizare colectivă. Paul Franz subliniază că la Cupa Lumii din Argentina am asistat la un fotbal care urmează o evoluție logică ; nu la un joc care place sau care nu place, ci la unul care exprimă idei, forță și adevărul de moment. De pildă, circulația complicată a mingii pentru a o stăpîni cît mai mult și a crea culoare de pătrundere spre poarta adversă este plictisitoare pentru spectatorii neavizați, deși reprezintă strategia cea mai eficace pentru a dezechilibra o apărare supranumerică. Ea nu corespunde întotdeauna dorinței publicului de a urmări un joc rapid și mereu ofensiv, care, însă,

conduce la pierderea controlului mingii și la declanșarea de către adversari a unui contraatac.

Analizînd fotbalul din perspectivă sinegetică, am ajuns la concluzia că spectaculozitatea nu este în contradicție cu eficacitatea jocului ; ambele rezultă prin perfecționarea comportamentului de ansamblu, implicînd ameliorarea circulației complexe a jucătorilor, concentrarea eforturilor în momentele decisive, economisirea energiei, optimizarea raportului dintre autonomie și cooperare, menținerea unei motivații de performanță ridicată, atitudine anticipativă, orientare ofensivă.

PROIECȚIE ANTROPOLOGICĂ ȘI CULTURALĂ

Într-o civilizație în care știința și tehnologia ocupă un loc prioritar, în care pînă și sportul înglobează o contribuție din ce în ce mai substanțială a științei, nu sînt oare alungate sau strivite sentimentele umane și expresia lor gestuală ? Răspunsul este negativ, căci sportul angajează omul ca totalitate, solicitînd „atîtea virtuți și atît de des contradictorii : îndrăzneală și prudență, orgoliul de a fi om și smerenia de a nu fi decît atît, amorul acțiunii pure și conștiința imensei vanități a acțiunii, cea mai completă libertate și cea mai strictă disciplină, solidaritatea și responsabilitatea umană“[1].

În acest context, ne propunem să semnalăm deschiderea antropologică și culturală, pe care o manifestă sportul în general, și în speță fotbalul, personajul principal al cărții noastre. Dealtfel, celor care cercetează evoluția accelerată a performanțelor sportive nu le pot fi indiferente teoriile despre om, căci, așa cum subliniază Pierre Parlebas : „În vremurile noastre, conduitele motrice, pe care le perfecționează sportul, trebuie considerate simultan ca un fapt și ca o trăire în cadrul unei teorii care ia în considerație ansamblul determinațiilor omului în acțiune“ [2].

În lumea fotbalului a apărut, în urmă cu cîțiva ani, noțiunea de jucător total sau polivalent, ale cărei caracteristici le-am reliefat în capitolele precedente. Vom încerca să-i raportăm conținutul la un echivalent din perimetrul antropologiei, și anume la conceptul de *om total*, cu speranța că ambele domenii pot oferi o imagine conjugată, mai fidelă a ființei umane create de civilizația noastră. Dealtfel, însăși lumea în care trăim

s-a schimbat mult în ultimele decenii, înregistrîndu-se o serie de mutații în raporturile omului cu natura, cu alții și cu sine însuși.

Dintre notele definitorii ale noțiunii de jucător total, cea mai importantă o constituie integrarea neliniară, ca rezultat al suprapunerii celor trei funcții ale jocului. Or, în mod cert, această caracteristică nu poate fi surprinsă și înțeleasă cu metodologia pe care o furnizează dualismul, cu valențe operaționale precumpănitor analitice.

Nu poate să ne surprindă faptul că o serie de cercetători denunță limitele dualismului, care a devenit o puternică frînă pentru dezvoltarea antropologiei. Au trecut vremurile în care corpul era considerat o „mașină", iar sportul un mijloc de a spori randamentul acestui automat. Astăzi motricitatea apare ca virtualitate, ca mărturie a gîndirii ori ca mijloc pentru afirmarea voinței umane : „Corpul este mai degrabă locul unei mediații. Sportivul a ales și a fost ales. Prin corpul său, el va manifesta ceea ce vrea să demonstreze despre el însuși" [3]. O serie de cercetări experimentale au demonstrat că mecanismele cognitive implică motricitatea ca o componentă de bază. Această concluzie a fost larg împărtășită, contribuind la reconsiderarea locului și rolului sportului în civilizația noastră. Însă, nu putem fi de acord că, pe măsură ce se dezvoltă inteligența copilului, rolul motricității scade. De fapt, ele rămîn interdependente, iar la nivelul adultului „logica operatorie poate fi la rîndul său reflectată pe planul motricității" [4]. Conduita jucătorului total exprimă pregnant tocmai simbioza ce se realizează între motricitate și elementele afective și raționale. Deci inteligența psihomotrică, legată intim de ansamblul ființei umane, poate fi socotită ca o complexă și echilibrată devenire și nu doar o etapă în drumul anevoios spre maturizarea gîndirii.

Dr. Jean-Luis Hustin, de la Universitatea din Bruxeles, în intenția de a depăși concepția dihotomică (corp-suflet) privind ființa umană, propune o schemă trifuncțională : „Omul reprezintă un cerc (sau un bulgăre, dacă vreți), împărțit în trei segmente. Fiecare dintre acestea reprezintă o funcție imediat tangibilă. Unul este purtătorul inteligenței, celălalt al afectivității sau sentimentelor, al treilea este mișcarea" [5]. Aceste segmente sînt interdependente, iar relațiile dintre ele pot fi de colaborare sau conflict. Dar, continuă Jean-Luis Hustin, nici unul dintre segmente nu poate fi redus la neant, fără ca omul să-și piardă natura sa omenească. Cu cît aceste segmente comunică

mai intens cu centrul cercului (ideile însușite, inconștientul, libidoul, cîteva simboluri etc.), construind eul sau personalitatea sa, cu atît omul este mai pregătit să comunice cu exteriorul, adică cu mediul său de inserție.

Noile orizonturi ale sportului, și în special concepția fotbalului total, ne furnizează și ele argumente convingătoare privind necesitatea reelaborării modelului uman într-un regim de ordine mai complex decît cele binare. Și în deciziile și acțiunile manifestate în cadrul jocurilor sportive, ființa umană își proiectează structura de profunzime, care se dovedește neliniară. Or, sistemul total de joc se dovedește a fi o extrem de pregnantă ilustrare a acestei idei.

Pentru a desluși în ce măsură fotbalul sinergic constituie un ecran de proiecție, mai fidel decît altele, a omului contemporan, să revenim asupra fundamentelor acestui joc, întrebîndu-ne cui corespund cele trei funcții (apărător, mijlocaș, înaintaș), pe care le-a instituit încă de la originile sale ? Răspunsul va fi pentru cititori surprinzător, dar va constitui cel mai subtil argument pentru deschiderea antropologică implicată. Într-adevăr, cele trei funcții corespund gesturilor fundamentale umane :

1) a disocia, a găsi deosebirile : funcția înaintașului
2) a confunda, a găsi asemănările : funcția apărătorului
3) a sintetiza, a lega asemănările și deosebirile : funcția mijlocașului.

Cei care nu sînt încă dispuși să ia în serios sportul, din diverse motive, săvîrșesc o gravă eroare, în sensul că separă această formă de activitate umană de structurile noastre intenționale profunde, care, în accepțiunea lui G. Durand, sînt în număr de trei (eroice, de similitudine și sintetice) [6]. Prin reunirea triplei diferențieri a structurilor de profunzime se confirmă ipoteza că *în jocul de fotbal ființa umană își proiectează, poate mai fidel ca în alte activități, completitudinea modelului său interontic de existență.*

Dacă antropologia contemporană acceptă concluzia la care a ajuns lucrarea noastră, se va afla în fața opțiunii : să întindă sau nu mîna sportului, beneficiind de unele modele și principii de organizare, pe care acesta le experimentează în profunzime, reușind să decanteze adevăruri cu un asemenea grad de generalitate încît sînt relevabile — și chiar eficiente — și în alte sectoare de activitate umană. Adoptarea unei astfel de atitudini nu conduce la diluarea consistenței științifice, ci, dimpo-

trivă, sprijină și impulsionează demersul antropologic în direcția aprofundării condiției umane actuale. Dealtfel, interacțiunile dintre sectoarele cunoașterii se schimbă mereu, în ultimii ani stabilindu-se forme imprevizibile de colaborare reciprocă. Pe zi ce trece, devine evident că reușesc să-și adîncească bagajul de informații și să-și întărească autonomia relativă numai sectoarele de cunoaștere care cultivă interdependențele, renunțînd la închistările preconcepute. Pe de altă parte, respectul pentru varietatea modelelor științifice și culturale, care germinează încă de astăzi, este semnul distinctiv al civilizației viitorului, în care sportul — ca parte integrantă a culturii — va ocupa un loc de seamă, prin contribuția pe care o poate aduce la cunoașterea și perfecționarea ființei umane, precum și la întărirea colaborării și respectului reciproc dintre națiunile planetei noastre.

Această ipoteză de lucru își probează fecunditatea în dezbaterea tot mai încordată privind condiția umană actuală. Deși astăzi se acceptă că omul reprezintă o structură complexă, bio-psiho-socială, încă se ignoră situația lui ontologică neliniară. Or, prin refundamentarea modelului uman pe o matrice triadică, putem evita diversele forme de reducționism și decanta bogăția determinațiilor concrete pe care le ascunde unitatea concret-dinamică a omului. Comparativ :

Dualismul antropologic	**Antropologia nova (triadică)**
↓	↓
Statut liniar al ontologiei umanului	Statut ontologic neliniar al persoanei
↓	↓
Înfruntare dintre modelul animal și cel uman	Interonticitate (intermodelare)
↓	↓
Reduce complexitatea persoanei	Recuperează conștiința de sine ca dimensiune psiho-socială
↓	↓
Omogenizează fenomenele	Autodeterminare axiologică
	↓
	Individualizează fenomenele, determinațiile concrete.

După cum se observă, trecerea de la modelarea binară la cea triadică semnifică abolirea relațiilor de supra și subordonare dintre componentele bio-psiho-sociale în favoarea interacțiunii simultane (interonticitate) : „Omul nu este, așa cum o comparație clasică încerca să-l prezinte, o clădire în care am putea distinge un etaj biologic, unul psihic și altul social, ci putem spune, folosind aceiași termeni, că fiecare dintre cărămizile sale constitutive este în același timp și biologică și psihologică și socială“[7]. Comportamentul uman este multifuncțional și plurimotivat, o necesitate biologică fiind resimțită psihic și avînd concomitent semnificații sociale. Însă, această constelație trifactorială prezintă grade diferite de integrare, în sensul că în unele fenomene predomină funcțiile biologice, după cum în altele pe primul plan se situează cele sociale. În orice caz, nu trebuie uitat că omul concret reprezintă un ansamblu coerent, pe care numai abstracția l-a fragmentat în diverse subsisteme (biologic, psihic și social).

Adoptarea acestui punct de vedere înseamnă, de fapt, tăierea nodului gordian al antropologiei contemporane, reprezentat de viziunea reducționist-liniară, perpetuată secole de-a rîndul în cadrul concepțiilor dualiste. În modelul triadic, conștiința de sine închide un circuit complex, conferind omului calitatea de ființă care face „cerc cu ea însăși“.

Întrucît ființa umană se formează și se dezvoltă prin alții, interacțiunea reprezintă cheia înțelegerii naturii sale comunitare și totodată a determinațiilor concrete într-o diversitate de manifestări. De aceea, modelul jocului sinergic, promovînd un jucător cu caracteristici aparte (polivalență funcțională, statut neliniar, potențial antialeatoriu, autonomie prin interacțiunea cu coechipierii etc.) ne incită eforturile spre dezvăluirea naturii interontice a omului, care nu se reduce la o sumă de dimensiuni individuale, așa cum considera antropologia tradițională. Dealtfel, elaborarea unei teorii antropologice pe măsura complexității atinse de cunoașterea contemporană trebuie să îndeplinească o serie de condiții.

— să reflecte natura interontică a individului uman ;
— să valorifice capacitățile sale antialeatorii ;
— să acorde un statut ontologic neliniar ființei omenești ;
— să întemeieze axiologic devenirea umană ;
— să reintegreze conștiința de sine în matricea persoanei.

De asemenea, promovînd un stil colectiv de opțiune și acțiune, fotbalul sinergic ne oferă suprinzătoare date despre posibilitățile creatoare ale individului uman în condițiile micro-

grupului. Acest model judicios de autoorganizare, axat pe dependențe neliniare între jucători, poate impulsiona cercetările privind comportamentul omului în grup, întrucît echipa devine principalul operator, deși este formată din unsprezece indivizi, a căror unicitate trebuie respectată.

Scăderea individualismului în cadrul jocului sinergic determină potențarea resurselor creatoare ale jucătorilor, care în trecut rămîneau în mare măsură latente sau chiar se iroseau. Pe tot parcursul unei partide, ei desfășoară o luptă împotriva comodității proprii și a forțelor de diviziune din sînul echipei, încît orice acțiune inițiată se eliberează de ceea ce este superfluu, de toate ramificațiile parazitare care pot scădea ritmul de joc. Ca atare, în matricea colectivă fiecare jucător își valorifică structura lui profundă, bogată în determinații funcționale, și în felul acesta devine recognoscibil în cadrul unui model sintetic. Dealtfel, raportul dintre analiză și sinteză înclină din ce în ce mai mult în favoarea celui de al doilea termen, jocul de ansamblu devenind tot mai rațional, sobru și eficace.

Interdependența continuă dintre ereditate, mediu social și educație formează ansamblul condițiilor obiective în care se formează și se dezvoltă orice individ uman. Dar nici unul dintre acești factori nu este încă suficient de riguros controlat, încît să valorifice la maximum posibilitățile de influențare a conduitelor omenești. Din această cauză, se impune utilizarea unor modele cît mai complexe, în cadrul cărora se urmărește formarea și perfecționarea conduitelor individuale și de grup, așa cum este și cel experimentat de către fotbalul sinergic.

Matricea formativă a echipei poate influența, în diverse moduri, comportamentul jucătorilor. Dar în acest cadru ne interesează condițiile concrete de formare și dezvoltare a atitudinii indivizibilor, pentru a controla și dirija procesul de îmbunătățire a randamentului colectiv. Iar acesta, la rîndul său, devine principalul criteriu de apreciere a comportării jucătorilor și de alegere a unor măsuri eficace pentru ameliorarea funcționalității echipei (schimbarea liderului, a relațiilor dintre membri, înlăturarea conflictelor etc.).

Investigarea sistemului de instruire, la care s-a ajuns în contextul noului sistem de joc, poate furniza informații în sprijinul unei orientări a educației pornind de la grup (echipă). De aceea am și insistat în cuprinsul lucrării asupra modului în care fotbalul contemporan rezolvă problema creșterii randamentului constructiv și ofensiv, încurajînd interacțiunea continuă a jucătorilor, ca principiu de bază al jocului colectiv. Integrarea

crescîndă a funcțiilor jocului — sinergie — asigură valorificarea deplină a puterii de luptă și de creație a jucătorilor în cadrul unor variante tactice care exclud tipizarea acțiunilor sau repetarea identică a schemelor învățate în cursul antrenamentelor.

Aceste argumente privind deschiderea antropologică a modelului de joc sinergic ne îndreptățesc să susținem că fotbalul constituie una dintre cele mai cuprinzătoare și contaminante forme de angajare emoțională a omului contemporan, al cărui statut rezultă la confluența dintre o mare varietate de evenimente (economice, socio-culturale, educative etc.).

Pe parcursul desfășurării jocurilor sportive combatanții dobîndesc un salut și roluri (subroluri), iar regulile etalează mecanismele de interacțiune dintre sportivi. Originalitatea acestei dinamici de grup constă în faptul că se exprimă prin motricitate. Însă conținutul jocului nu poate fi redus la raporturile de coaliție și luptă, căci activitatea sportivă traduce și un succes al confruntării cu natura, precum și o biruință în direcția cunoașterii de sine : „... chiar învinsul este un învingător, fiindcă s-a învins pe el însuși“ [8]. În fiecare ramură sportivă aceste trei elemente intercondiționate sînt prezente sub forma unor corelații distincte.

Prin virtuțile sale de autocunoaștere și autoperfecționare sportul ne poate oferi acel „supliment“ de echilibru și speranță, atît de necesar în civilizația contemporană, adăugînd utilității — etalonul acțiunii — satisfacția agreabilului și uneori chiar luxul desfătării estetice, căci așa cum subliniază J. M. Germain, orice sport, fie el practicat din simplu divertisment, fie din spiritul de a învinge pentru onoare, pentru drapel, fie pentru orice altceva, ne va releva totdeauna grație gestului coordonarea spiritului de determinare, armonia dintre corp și gîndire ; atîtea subiecte care în mod normal inspiră artistul, Indiferent însă de consistența legăturii dintre sport și artă și de măsura în care sportul este încadrat în rîndul fenomenelor științifice, cum susțin alți cercetători, noi credem că în orice caz trebuie considerat un subsistem al culturii vremurilor noastre : „... corpul, în epoca noastră, își reia din fericire locul printre valorile culturale, și aceasta sub toate aspectele : sănătate și echilibru fizic ; estetică și prestigiu ; suport al comunicării și de expresie ; instrument privilegiat al experienței afective“ [9]. Dealtfel, N. I. Ponomariev enumeră treizeci și două de funcții ale sportului, printre care cea mai importantă este considerată creativitatea [10]. Într-adevăr, conduitele sportive pot fi

interpretate ca ipostaze ale creativității, orientate spre realizarea unor performanțe de nivel tot mai ridicat în condiții-limită de solicitare fizică și psihică.

Întrucît efortul sportiv înseamnă moralitate în acțiune, orice reflexie care vizează aspecte esențiale din acest domeniu presupune luarea în considerare a unei axiologii. Fără îndoială, conduita morală a sportivilor provine din acel aspect al creativității prin care ei se autoclădesc și se autoeducă conform unui ideal de perfecțiune : „Apropierea de un asemenea model constituie unul dintre principalele motive ale practicării exercițiilor fizice și sportului. Performanța devine o valoare, ca și opera estetică, prin aprecierea colectivității“ [11].

Sportul devine o componentă a culturii — în cel mai general sens — prin faptul că îmbogățește personalitatea umană, în complexitatea atributelor sale : „... dominarea conștiinței, echilibrul gîndirii, posedarea unor exigențe morale, înțelegerea lumii care ne înconjoară, totul sprijinit pe tehnica particulară care caracterizează un anumit sport și care colorează de la sine viața sportivă a atletului. În această perspectivă, nu va exista sciziune între activitatea sportivă și activitatea culturală“ [12].

Subliniind aspectele axiologice ale practicii sportive, se impune să combatem lanțul de critici — unilaterale și exagerate — care învinuiesc sportul că generează efecte nefaste asupra competitorilor și chiar a spectatorilor, atît în privința comportamentului lor individual, cît și a celui colectiv. Michel Bouet le-a analizat și sistematizat în felul următor [13] :

— Tema „robotizării“. Sportul este acuzat că transformă pe cei care-l practică în „roboți“, că este un factor de „automatizare“ nu numai a corpului, dar și a psihismului sportivilor, încît nu rămîne nici un loc sau șansă pentru creativitate.

— Tema raportului negativ cu alt individ. Competiția declanșează și întreține sentimente de ostilitate și invidie, diminuînd sociabilitatea sportivilor. De asemenea, crește agresivitatea combatanților, care vor să învingă cu orice preț.

— Tema reprimării instinctelor. Sportul contribuie la oprimarea simțurilor. De pildă, impulsurile sexuale s-ar diminua, iar unii sportivi ar dobîndi caractere sado-mazochiste.

— Tema deteriorării personalității. Activitatea de performanță este considerată ca un factor de dezadaptare și dezechilibru psihic, datorită tensiunilor acumulate și stressurilor excesive pe care le suportă sportivii în competițiile cu miză ridicată.

Unii sportivi se simt frustrați, iar alții manifestă complexe de inferioritate sau superioritate.

— Atît pe jucători cît și pe spectatori, spectacolul sportiv îi „manevrează“, îi înstrăinează și împinge spre acte de violență.

Asemenea interpretări eronate sau deformate nu sînt rezultatul unor cercetări efective, ci reprezintă speculații sterile, care împrumută doar limbajul psihologiei : „Se ajunge astfel să se aprecieze ca foarte ieftin ceea ce este trăit concret și autentic de către sportivi. Dar nu ne mirăm dacă o fenomenologie caricaturală sprijină o psihologie arbitrară“ [14]. Denaturările care ignoră valorile generate de activitatea sportivă se axează pe o serie de pseudo-postulate, decelabile în spatele demersurilor critice : postulatul corpului cartezian, al corpului-dorință, primatul în joc al plăcerii imediate, nediferențierea raportului cu ceilalți indivizi ș.a.m.d. Ele sînt emise mai ales de către sportivi dezamăgiți sau ratați, de indivizi inapți sau care vor să-și motiveze inactivitatea fizică, de cei care nu acceptă statutul campionilor obținut datorită „mușchilor“. Însă cei mai periculoși denigratori sînt cei care acuză caracterul „anticultural“ ignorînd că, de fapt, activitatea sportivă constituie o componentă a culturii umaniste.

Este adevărat că unii sportivi, deși bine pregătiți din punct de vedere fizic și tehnico-tactic, înregistrează scăderi surprinzătoare de randament, din cauza sărăciei sufletești, a orizontului cultural limitat, a imaturizării datorită dependenței de antrenori și conducători ce nu acordă suficientă atenție exigențelor educativ-culturale ale activității lor. Or, pentru ca sportul să poată educa, trebuie să înceapă acest proces cu sine însuși. El trebuie să rămînă o excelentă școală de modelare a caracterelor, căci oferă numeroase prilejuri celor care îl practică să obțină victorii asupra propriei persoane, să învingă teama generată de necunoscut ori de replica adversarului, să-și dezvolte o serie de calități necesare în condițiile actuale pentru obținerea unor înalte performanțe : capacitatea de înțelegere și decizie, responsabilitatea și libertatea de opțiune, demnitatea și autodeterminarea axiologică.

Ideile umaniste ale lui Pierre de Coubertin sînt astăzi larg împărtășite, iar obținerea medaliei olimpice reprezintă visul cel mai scump al oricărui sportiv. Prospețimea lor derivă din faptul că *principiul fair-play* a devenit unul dintre deziderateele majore ale civilizației noastre, oferind celor care se înfruntă posibilitatea de manifestare a unor trăsături morale pozitive.

Într-adevăr, sportul a apărut, s-a dezvoltat și trebuie să rămînă o confruntare curajoasă și loială, în care sportivii au prilejul să se evidențieze reciproc : „Opoziția este cooperantă. Ești împotrivă, dar și împreună“ [15]. Așa cum am mai arătat, întrecerea constituie un excelent mijloc de apropiere a oamenilor, de perfecționare a capacității de colaborare interpersonală, de verificare a relațiilor cu ceilalți și a acțiunilor proprii, de creștere a independenței personale și a răspunderii sociale.

Deși sportul în sine este contrariul agresivității, fanatismului, înșelătoriei etc., aceste manifestări nu lipsesc astăzi întru totul de pe terenurile de sport, furnizînd argumente acelor pseudomoraliști care susțin că prin sport tinerii competitori și spectatori se defulează, în sensul că agresivitatea lor naturală poate fi descărcată numai exercitînd-o. Or, terenul de sport nu este și nici nu poate fi socotit un loc de încăierări pentru ca sportivii și spectatorii să fie calmi în celelalte zile ale săptămînii.

Spiritul sportiv presupune respectarea loială a regulamentelor scrise și nescrise, atitudine generoasă față de adversari și arbitri, conduită echilibrată și demnă, atît în caz de victorie cît și de înfrîngere. Dacă se aplică acest principiu călăuzitor al activității sportive, se vor rări cazurile în care dorința de a obține victoria cu orice preț și prin orice mijloace primează, iar cavalerismul și onestitatea vor redeveni atributele de bază ale spectacolului sportiv.

În ultimele decenii, sportul a devenit un fenomen social de prim rang. Valențele sale formative, instructive, educaționale devin tot mai complexe, încît trebuie să fie încurajate și dezvoltate în cadrul politicii culturale a fiecărei națiuni, cît și pe plan global. De asemenea, activitatea sportivă reprezintă un remediu preventiv pentru dezechilibrele fizice și psihice legate de civilizația modernă, hipermecanizată și urbanizată. Sedentarismul este considerat cel mai înverșunat dușman al inimii, completînd lista factorilor care o influențează negativ : obezitatea, creșterea colesterolului, fumatul, hipertensiunea arterială etc. Unele cercetări recente demonstrează că la sedentari boala coronariană este mult mai frecventă, iar riscul de deces crește de 3—4 ori în raport cu cei care practică exerciții sau munci fizice. În schimb, cei care dețin o bună pregătire fizică suportă mai ușor urmările stressului și riscurilor cu care sîntem zilnic confruntați în civilizația modernă.

Principala misiune a civilizației noastre trebuie să fie progresul omului, adică ameliorarea condiției sale fizice, psihice și morale. Or, activitatea sportivă își aduce contribuția la îmbunătățirea deopotrivă a celor trei aspecte, pe care le implică devenirea umană, fiind unul dintre purtătorii speranței de supraviețuire și de universalizare a puterii de comunicare și creație : „Da, există un limbaj universal, înțeles de toți, pe care îl pot înțelege toate popoarele ; este acela al mișcării de pe stadioane“. Și „... poate oare, în realitate, să existe o viață mai frumoasă decît cea determinată de asemenea calități morale cum sînt sensul efortului, al responsabilității, al disciplinei voios acceptate, al respectului regulei, al multor renunțări, al sincerității, al *fair-play*-ului și al spiritului de echipă“ [16] ?

Studiul performanțelor sportive implică în mod necesar nu o operație de reducție, ci de integrare a factorilor determinanți. Încrederea exagerată acordată metodelor din cadrul științelor naturii, care au furnizat un model analitic-sumativ, s-a dovedit ineficientă. Mai mult chiar, prin această atitudine a fost neglijată însăși contribuția pe care o pot aduce științele omului la ameliorarea performanțelor sportive. Așa cum am arătat, în condițiile apropierii sportivilor de limitele fizice, depășirea în continuare a performanțelor înregistrate se va baza mai curînd pe valorificarea resurselor psihice. Este, deci, necesar să ne orientăm spre un model complex, pluricondiționat, al performanței sportive, înglobînd și creativitatea, care reprezintă o dimensiune intrinsecă și inalienabilă a ființei umane. Valoarea performanței este în primul rînd o funcție a posibilului comportamental, diversele situații putînd favoriza sau frîna exprimarea calităților psihice sau morale ale individului uman : „Psihopedagogia sportivă trebuie să spiritualizeze viața și să-i dea veritabilul său sens. Aceasta trebuie să fie în același timp cultură a atitudinii interioare, a modului de a gîndi și de a simți, cît și cultură a comportamentului exterior, care este expresia sa ; este vorba de educarea disponibilității față de o conduită obiectivă și de învățarea practicării acesteia“ [17]. Or, viziunea integratoare asupra sportului — care ar fi potrivit să se numească *sportonomie* — se instituie tocmai prin înlăturarea sciziunii dintre educația fizică și cea culturală, promovînd o cuprinzătoare concepție umanistă. Din această perspectivă, ființa umană poate fi urmărită în gesturile sale structurale, pentru a o învăța ceea ce îi aduce echilibrul, bucuria și speranța.

BIBLIOGRAFIE

Biografia fotbalului

1. Jacques Ferran, *O planetă în formă de minge*, în *Rombol*, nr. 4/1980, Federația Română de Fotbal, București, p. 64.
2. *Ibidem.*
3. Roger Caillois, *Les jeux et les hommes*, Gallimard, Paris, 1958. p. 19.
4. Teodor Mazilu, *Fotbalul n-a fost creat de diavol*, Editura Stadion, București, 1972, p. 186.
5. *Ibidem*, p. 184.
6. Allen Wade, *Sisteme de joc.* Ghidul Asociației de fotbal pentru jucători și antrenori, Editura Heinemann, Londra, 1974, p. 43—73.
7. *Ibidem*, p. 49.
8. C. Teașcă, *Ce rău v-am făcut ?*, Editura Junimea, Iași, 1979, p. 154—174.
9. Apud V. Economu, *Fotbalul modern*, Editura C.N.E.F.S., București, 1969, p. 65.
10. *Ibidem*, p. 68.
11. Paul Franz, *Fotbal*, Orientări și tendințe în fotbal, vol. XII, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 51.
12. F. Korcek, *Tendințele de dezvoltare ale fotbalului pe plan internațional în lumina ultimelor campionate mondiale*, Orientări și tendințe în fotbal, vol. VI, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 3—15.
13. M. Ionescu, *Fotbalul pe contraatac*, Ed. Sport-Turism, București, 1979, p. 15—56.
14. V. Feola, *Și unsprezecele naționalei trebuie să fie o echipă. În America de Sud nu este întotdeauna așa*, în Rombol nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 22—24.
15. F. Korcek, *art. cit.*, p. 3—15.
16. A. Niculescu, *Corabia cu 11 pasageri*, Ed. Stadion, București, 1974, p. 171—213.
17. A. Alajdev, *Ecouri de la ultimul Campionat Mondial*, în Sportul de performanță, nr. 138/1976, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 64.

18. N. Petrescu, *Fotbal pe culmile performanței*, Editura Sport-Turism, București, 1977, p. 12—20.
19. Jerzy Talaga, *Evoluția sistemelor de joc în fotbal*, Sport wycznowy, nr. 5/1978, Varșovia, p. 17.
20. *Ibidem*, p. 20.
21. M. Munoz, *Numerele de pe spate ca semn de recunoaștere a jucătorilor*, în Rombol nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 19.
22. *Ibidem*, p. 21.
23. *Șt. Covaci, Învățăminte extrase din cartea sa „Fotbalul total"*, în Rombol nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 26.
24. Joao Havelange, *FIFA 1904—1979*, în *Rombol* nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 64.

Logica internă a fotbalului total

1. B. Blant, J. Kopa, H. Kostka, R. Koncewicz, *Turneul final al Campionatului Mondial de fotbal din Argentina*, în Pilka nozna nr. 3, 5, 6, 7/1979, Varșovia.
2. *Ibidem.*
3. Lello Antoniotti, *Considerații tehnice despre mondialele din Argentina*, în Rombol nr. 4/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 38—42.
4. I. Ionescu, C. Dinu, *Fotbal. Tactica astăzi*, Editura Sport-Turism, București, 1979.
5. J. Mercier, *A ști să vrei. A vrea să știi*, în Rombol nr. 4/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 63.
6. Lello Antoniotti, *art. cit.*, p. 40.
7. Sepp Herberger, *Fotbalul se poate învăța numai prin joc*, în Rombol, nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 9.
8. Lello Antoniotti, *art. cit.*, p. 40.
9. I. Chirilă, *Argentina*, Editura Sport-Turism, București, 1978, p. 162—210.
10. Paul Franz, *Opinii despre Campionatul Mondial Argentina 1978*, în Rombol nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 28.
11. A. Bateux, *Plecarea la atac trebuie cultivată*, în Rombol, nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 7.
12. V. Feola, *art. cit.*, p. 23—24.
13. P. Franz, *op. cit.*, p. 37.
14. Eric Batty, *Metode moderne în antrenamentul de fotbal*, Orientări și tendințe în fotbal, vol. VIII/1977, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 78.
15. *Ibidem*, p. 121.
16. Șt. Covaci, *art. cit.*, p. 26.
17. I. Ionescu, C. Dinu, *op. cit.*, p. 167—172.
18. Paul Franz, *op. cit.*, p. 39.
19. Ion Cupen, *Amintirile unui veteran al gazonului*, Editura Sport-Turism, București, 1978, p. 26.
20. Eric Batty, *op. cit.*, p. 99.

21. G. Rioux şi R. Chapuis, *Zece articole*, în vol. Psihologia şi sportul contemporan (antologie), Editura Stadion, Bucureşti, 1974, p. 242.
22. *Ibidem*, p. 244.

Contribuţia ştiinţei

1. M. Lesko, *Cibernetica şi educaţia fizică şi sportul*, în Trener, nr. 7/1976, Bratislava, p. 317.
2. Ştefan Tüdos, *O interpretare psihocibernetică a pregătirii sportive*, în Psihologia şi sportul contemporan (antologie), Editura Stadion, Bucureşti, 1974, p. 347—357.
3. Apud P. Schubert, H. Kirchgässner, B. Barth, *Probleme legate de optimizarea momentului de decizie în sporturile de luptă*, Sportul de performanţă, nr. 154, Centrul de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, p. 36.
4. *Ibidem.*
5. S. Tămaş, *Abordarea sistemică în ştiinţa conducerii*, în vol. Studiul sistemelor în ştiinţa conducerii, Editura Academiei R.S.R., Bucureşti, 1971, p. 23.
6. S. Tămaş, *Ibidem*, p. 25.
7. O. Lange, *Teloe i razvite v svete kibernetoki, in Issledovania po obscei teorii sistem*, Moscova, p. 181—251.
8. M. Maliţa, *Idei în mers*, vol. II, Editura Albatros, Bucureşti, 1981, p. 280.
9. A. Ribeiro de Silva, *Calităţile jucătorului de fotbal*, în Orientări şi tendinţe în fotbal, nr. V/1974, Federaţia Română de Fotbal, Bucureşti, p. 53.
10. Angela Botez, *Atracţia filozofiei spre modele sistemico-dialectice*, în Revista de Filozofie, nr. 1/1980, Bucureşti, p. 91.
11. H. Ene, *Entropia în sistemele sociale*, în vol. Studiul sistemelor în ştiinţa conducerii, Editura Academiei R.S.R., Bucureşti, 1979, p. 106.
12. H. Ene, *Factorii de creştere a funcţionalităţii în sistemele economico-sociale*, în vol. Conducerea ştiinţifică a societăţii, Editura Politică, Bucureşti, 1980, p. 193.
13. C. V. Negoiţă, *Asupra sistemelor vagi*, în vol. Cibernetica şi progresul societăţii, Editura Politică, Bucureşti 1980, p. 178.
14. P. Schubert, H. Kirchgässner, B. Barth, *art. cit.*, p. 30.
15. *Ibidem*, p. 33.
16. C. Mamali, *Intercunoaşterea*, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1974, p. 130—135.
17. S. Guiaşu, M. Maliţa, *Triade*, Editura ştiinţifică, Bucureşti, 1973.
18. W. Hrycaiko, *Influenţa spectatorilor*, Sportul de performanţă, nr. 183, Centrul de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, p. 11—15.
19. P. Franz, *op. cit.*, p. 51.
20. Apud P. Franz, *op. cit.*, p. 49.
21. Fausto Anzil, *Opinii despre pregătirea condiţiei fotbalistului*, în Rombol nr. 3/1979, Federaţia Română de Fotbal, Bucureşti, p. 44.

22. P. Parlebass, *Legile universale ale jocului sportiv. Modelarea jocului sportiv*, în Sportul de performanţă, nr. 156/1977, Centrul de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, p. 19.
23. Apud H. Eberspräcker şi W. Essing, *Despre stadiul actual al cercetării referitoare la grupa mică în sport*, în Psihologia şi sportul contemporan, Editura Stadion, Bucureşti, 1974, p. 115.
24. T. Scharmann, *Leistungsorientierte Gruppen*, în G. Gottschaldt şa Handbuch der Psychologie, 7 Bd., Sozialpsychologie, 2, Haldband, Göttingen, 1972, p. 1 803.
25. G. Rioux, R. Chapuis, *op. cit.*, p. 241.
26. *Ibidem*, p. 242.
27. Apud H. Eberspräcker, W. Essing, *op. cit.*, p. 114.
28. G. Cerbu, V. Dogaru, C. Costescu, *Unele aspecte ale pregătirii psihologice ale echipelor sportive*, în Sportul de performanţă nr. 185, Centrul de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, p. 26—41.
29. H. Feger, *Gruppensolidarität und Konflikt*, in G. Gottschaldt ş.a., Handbuch der Psychologie, 7 Bd. Sozialpsychologie, 2 Haldband, Göttingen, 1972, p. 1595.
30. R. Martens, *Influence of participation motivation on success and satisfaction in team performance*, în Revista Quart, 41, 1970, p. 517.
31. Apud H. Ebersprächer, W. Essing, *op. cit.*, p. 120.
32. *Ibidem*, p. 124—125.
33. P. Golu, *Aspecte psihosociale ale conducerii*, în vol. Conducerea ştiinţifică a societăţii, Ed. Politică, Bucureşti, 1980, p. 179.
34. K. Adam, *Cu privire la practica psihologică în antrenament*, Teorie a praxe telesné vichovy, nr. 11/1974, Praga, p. 282—288.
35. Apud H. Ebersprächer, W. Essing, *op. cit.*, p. 115.

Psihologia

1. Karl Feige, *Dezvoltarea psihologiei sportive. Concluzii şi perspective*, în Rombol nr. 3/1979, Federaţia Română de Fotbal, Bucureşti, p. 69.
2. I. Hanin, *Psihologia sportului în U.R.S.S.*, La Revue de l'entreineur, sept. 1978, Otawa, p. 32—41.
3. A. V. Radionov, *Ce reprezintă, în fond, psihologia sportului ?*, Sport wyczynowy, nr. 12/1979, Varşovia, p. 57.
4. D. Znamenskaia, *Aspectele psihologice ale activităţii sportive*, Buletin informativ, nr. 302/1980, Centrul pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, p. 16.
5. M. Bouet, *Les motivations des sportif, Editions universitaires*, Paris, 1969.
6. I. Goldfarb, *Motivaţia psihologică în antrenament*, în Sportul peste hotare, nr. 86, p. 3—13.
7. M. Epuran, I. Holdevici, *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1980, p. 174.
8. M. Epuran şi E. Horn, *Probleme ale psihologiei pregătirii jocului de fotbal : mobilizarea*, în Rombol nr. 4/1979, Federaţia Română de Fotbal, Bucureşti, p. 45.

9. T. A. Tutko, J. W. Richards, *Psychology of Coaching*, Ed. Allyn and Bacon, Boston, 1971, p. 51.
10. M. Vanek, J. B., Cratty, *Psychology and the Superior Athlete*, Ed. MacMilian, New York, 1970.
11. M. Vanek, V. Hosek, *Performanța — trebuință a activității sportive*, în Sportul peste hotare, nr. 96/1973, p. 3—10.
12. P. Parlebass, *Afectivitatea — cheia conduitelor motrice*, Education Psyhique et Sport, nr. 139/1976, p. 24.
13. *Ibidem*, p. 25.
14. W. Piectrzyk, *Dirijarea antrenamentului sportivului în funcție de testările psihologice*, Sport wyczynowy, nr. 6/1979, Varșovia, p. 14.
15. *Ibidem*.
16. V. Prelici, *Performanță sportivă, personalitate, selecție*, Editura Facla, Timișoara, 1980, p. 130—143.
17. M. Epuran, *Stările psihice de limită*, în Psihologia și sportul contemporan (antologie), Editura Stadion, București, 1974, p. 131—150.
18. *Ibidem*.
19. F. Antonelli, *Psihopatologia sportului*, în Psihologia și sportul contemporan (antologie), Ed. Stadion, București, 1974, p. 190—207.
20. *Ibidem*, p. 195.
21. M. Epuran, Irina Holdevici, *op. cit.*, p. 176.
22. E. Hahn, *Dirijarea echipelor de fotbal în pauza dintre reprize*, Leistungssport, nr. 8/1978, p. 247—255.
23. M. Vanek, *Talentele sportive și promovarea lor*, Leistungssport, nr. 9/1979, p. 168.

Bioritmurile în practica sportivă

1. Apud M. Pribil, *Ritmurile biologice în practica sportivă*, în Sportul de performanță, nr. 151, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 6.
2. M. Pribil, *art. cit.*, p. 3—15.
3. J. Bartosik, *Valorificarea bioritmurilor în practica educației fizice și sportului*, în Sportul de performanță, nr. 153, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 8—16.
4. Nicu Alexe și colectiv, *Considerații teoretice și practice privind aplicarea și interpretarea bioritmurilor endogene ale sportivilor români participanți la Jocurile Olimpice Moscova 1980*, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, 1980, București, p. 17—18.
5. *Ibidem*, p. 23—31.
6. G. Thommen, *Bioritmuri umane*, trad. Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, 1980, p. 6.
7. Nicu Alexe și col., *op. cit.*, p. 40—88.
8. Hugo Max Gross, *Bioritmul*, trad. Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, 1980, p. 102.

Medicina sporturilor

1. Cestimir Napravnik, *Colaborarea dintre medic și antrenor*, Rombol nr. 2/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 49.
2. I. Drăgan și col., *Medicina sportivă*, Editura Stadion, București, 1974, p. 431—442.
3. Centrul de medicină sportivă (cond. Dr. I. Drăgan), *Refacerea în activitatea sportivă*, Rombol nr. 3/1979, Federația Română de Fotbal, București, p. 51—53.
4. S'Iongers, J. J. Vogelaere, P. și S. Caremans, *Despre saună*, Sport, Bruxeles, 1977, XX, 4 (80), p. 228—234.
5. F. Joubaud, J. Boyer, *Contracția musculară și metabolismul glucidic*, Medicine du sport nr. 4/1976, Paris, p. 16 și A. Demeter și col., *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, 1979.
6. J. Keul, *Antrenamentul și refacerea în sportul de performanță*, Leistungssport, 1978, p. 237.
7. *Ibidem*, p. 242.
8. W. You, *Sistemul „A—D—O"*, Swimming Technique, vol. XI, nr. 1/1974, Los Angeles, p. 28.
9. G. Debuigne, *Alimentația sportivului și a omului modern*, trad. Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, 1980, p. 68.
10. *Ibidem*, p. 75.
11. *Ibidem*, p. 105.
12. *Ibidem*, p. 111.
13. I. Drăgan și col., *op. cit.*, p. 493—496.
14. S. B. Szreniawski, *În dezbatere o problemă spinoasă*, Przeglad Sportowy, Varșovia, nr. 68/1977.
15. F. Korcek, *Munca colectivă — necesitate a ridicării calității procesului de antrenament în fotbal*, Referat la Cursul antrenorilor din țările socialiste, Praga, 1977, p. 15—16.

Principii de antrenament

1. János Pálfai, *Metode și lecții de antrenament pentru fotbal*, în Orientări și tendințe în fotbal, vol. XI, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 1—11.
2. C. Menotti, *Interviu*, Buletin informativ nr. 277, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 33.
3. Call Botterill, *Sfaturi privind pregătirea : antranamentul model*, Buletin informativ, nr. 268/1979, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 26—28.
4. C. Menotti, *art. cit.*, p. 33.
5. J. Sapin, *Pentru un antrenament științific*, Basket/Ball, nr. 450/1975, p. 28.
6. N. H. Iakolev, *Baza biochimică a oboselii și însemnătatea ei în practica sportivă*, Sportul de performanță, nr. 181, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 23—35.
7. P. Franz, *op. cit.*, p. 60.

8. P. Franz, *op. cit.*, p. 61—68 și E. Ghibu, *Principalele cerințe ale antrenamentului sportiv*, în vol. Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Editura Stadion, București, 1971.
9. P. Franz, *op. cit.*, p. 74—76.
10. M. Vanek, J. B. Cratty, *op. cit.*, p. 43.
11. P. Franz, *op. cit.*, pag. 74.
12. H. Suter, *Pregătirea și asistența psihologică și pedagogică pe termen scurt a unei echipe de handbal în vederea unei întîlniri de campionat*, Sportul de performanță, nr. 193, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, p. 38.
13. P. Franz, *op. cit.*, p. 77—78.
14. Eric Batty, *op. cit.*, cap. IX și X.
15. M. Lucescu, *Mirajul fotbalului*, Ed. Junimea, Iași, 1981, p. 87.
16. Elio Faglioli, *Cîteva propuneri pentru formarea antrenorilor pentru tinerii fotbaliști*, Rombol 3/1974, Federația Română de Fotbal, București, p. 40.
17. M. Lucescu, *op. cit.*, p. 246.
18. N. Radu, *Dirijarea comportamentului uman*, Editura Albatros, București, 1981, p. 93.
19. E. Hahn, *Dirijarea echipelor de fotbal în pauza dintre reprize*, Leinstungssport, Nr. 8/1978, p. 247—255.
20. V. Kuznețov, *Sistemul de pregătire*, Lekkaia Atletika, Moscova, 1979, p. 8.
21. M. Lucescu, *op. cit.*, p. 95.
22. B. Turos, *Reflecții asupra semnificației supraantrenamentului*, Sport wyczynowy, Nr. 8—9/1980, Varșovia, p. 17.

Perspectiva sinergetică

1. I. I. Purica, *Sinergetica*, *Revista Știință și tehnică*, nr. 5/1980, p. 30.
2. Apud M. Malița, *Idei în mers*, vol. I, Editura Albatros, București, 1975, p. 148.
3. F. Korcek, *art. cit.*, p. 13.
4. C. Zamfir, *Cum poate fi măsurată creativitatea socială*, în Revista de Filozofie, nr. 2/1981, București, p. 175.
5. E. Horn, *Contribuții la o teorie a construcției atacului în jocul celor mai bune echipe contemporane*, Orientări și tendințe în fotbal, vol. VI/1979, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, București, p. 190.
6. *Ibidem*, p. 190.
7. F. Korcek, *art. cit.*, p. 15.
8. E. Horn, *art. cit.*, p. 195.
9. A. Münstermann, *Bazele tactice ale jocului de ansamblu*, Der Fussball Treiner, nr. 6/1974, p. 18.
10. A. Niculescu și I. Ionescu, *Fotbal. Metode și mijloace*, Editura Stadion, București, 1974, p. 209—230 și C. Cernăianu, *Fotbalul modern*, Editura Sport-Turism, București, 1978, p. 63—81.
11. Paul Franz, *op. cit.*, p. 32—33.

Proiecție antropologică și culturală

1. Jean Bracquemond, *Responsabilitatea sportivilor*, Education physique et sport, nr. 148/1979, Paris, p. 59—63.
2. P. Parlebass, *Educația conduitelor de decizie*, în Education physique et sport, nr. 139/1976, Paris, p. 75.
3. A. Michel, *Sportul și filozofii*, Sport XX, nr. 40/1977, Bruxelles, p. 218.
4. P. Parlebass, *Inteligența motrică*, Education psychique et sport, nr. 139/1976, Paris, p. 65.
5. J. L. Hustin, *Sportologia*, 21, 2 (82), 1978, Bruxelles, p. 109.
6. G. Durand, *Structurile antropologice ale imaginarului*, Editura Univers, București, 1977, p. 526.
7. Ionel Dorofte, *Analiza și predicția performanțelor umane*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981, p. 123.
8. P. Vialar, *Spiritul sportului*, în Revista Secolul XX, nr. 10/1966, București, p. 23.
9. E. Faure, *A învăța să fii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1974, p. 215.
10. N. I. Ponomariev, *Spectacolul sportiv — oglindă a sportului*, Buletin informativ, nr. 302, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport București, p. 10—14.
11. V. Prelici, *op. cit.*, p. 22.
12. Ilio Faglioli, *art. cit.*, p. 41.
13. M. Bouet, *În legătură cu criticile de ordin psihologic făcute sportului*, Education physique et sport, nr. 151/1978, Paris, p. 71—73.
14. M. Bouet, *ibidem*, p. 72.
15. J. Mercier, *art. cit.*, p. 62.
16. P. Vialar, *art. cit.*, p. 26 și 28.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Благодаря своему мировому распространению и бурному развитию, футбол стал темой и формой общения, которая привлекает и мобилизует миллионы зрителей.

Современный футбол во многих отношениях отличается от той игры, которая практиковалась два десятилетия тому назад, вызывая восхищение публики. Но очень немногие из любителей футбола отдают себе отчёт в том, что начиная с 1974 г., с момента появления «тотального футбола» или «игры всеми силами», произошли радикальные изменения в системе этой игры. Это качественный скачок, связанный прежде всего с нелинейным характером игры, который имел место в результате последовательных улучшений предшествующих вариантов игры, заслуживает всестороннего междисциплинарного анализа, исходящего из следующих соображений :

— в футболе имели место изменения на уровне всех компонентов этой игры ;
— современный футбол является экспериментом, который может заинтересовать и другие области человеческой деятельности, которые стремятся преодолеть методологию упрощённой линейности ;
— обновления в глубинной структуре игры могут помочь преодолеть современный «кризис основ» в фудболе ;

— футбол предлагает эффективные решения по гармонизации индивидуального поведения личности и коллективных действий человеческих микрогрупп ;
— он подсказывает лучшие решения для поисков оптимальных вариантов игры ;
— требует пересмотра системы тренировок в связи с новыми требованиями игры и данными современных наук ;
— футбол, в известном смысле, становится своеобразным экраном для проэкции личности современного человека.

Пристальный анализ изменений, имевших место в футболе последнего десятилетия, позволяет получить ряд данных, необходимых для определения принципов тотальной игры в рамках синтеза, который основывается на таких понятиях современных наук как система, структура, организация, информация и т.д., уже проверенных на практике, так и на новых положениях и концептах, таких как нелинейность, синэргия, пул-бек (pull-back) и др. В известной мере изучение основ футбольной игры затрагивает целый ряд областей человеческого познания, так как футбол следует рассматривать в качестве субсистемы культуры. Обладая относительной автономностью, он тем не менее выявляет ряд общих закономерностей универсальной модели преобразования действительности.

При системном подходе к анализу этой игры, становится ясным, что основной характеристикой современного футбола является синэргетическая организация команды, которую можно считать более развитой формой тактики по сравнению с тотальной игрой. Это положение авторы доказывают при помощи следующих аргументов :

— в современной игре проявляются нелинейные зависимости между командой и её подсистемами (отдельными звеньями, игроками и функциями игры) ;
— подсистемы проявляют большую тенденцию к автономности в результате интеграции всех составляющих команды ;
— в ней были усовершенствованы механизмы центральной регулировки (супрадетерминации через единство) и механизмы местной авторегулировки, так как возросла степень коллективной игры ;
— в новом варианте футбола эффективнее используются творческие возможности игроков ;

— были оптимизированы отношения между динамикой игроков, равновесием ансабля и экономичностью индивидуальных действий.

В системе игры «всеми силами» обычно слишком большое внимание, уделяемое обеспечению равновесия между отдельными звеньями команды, ведёт к уменьшению её наступательного потенциала, что создаёт порой впечатление «кризиса», переживаемого современным футболом. Однако одновременно с улучшением участия игроков в решающих фазисах игры и с усовершенствованием кординации между ними, согласно синэргетической модели, происходит изменение в тактических возможностях команды в смысле сосредоточивания усилий для обеспечения наступательной игры. Таким образом, в *синэргетическом футболе* главный интерес представляют резкие изменения и неожиданные действия по сравнению со отремлением к равновесию, создаваемому программированным взаимодействием и взаимной заменой постов игроков.

По мере создания спаянности команды игра становится всё долее непредвиденной для сопреника, сопротивление которого ослабевает при встрече с неожиданностью. Улучшение конструктивных и наступательных возможностей является результатом более совершенной синхронизации действий трёх звеньев команды, которые раньше осуществлялись в заранее предусмотренном порядке. Действуя как единный ансамбль, команда располагает не только способностью к самоорганизации и к приспособлению к игре противника, но и способностью к тактической ориентировки в зависимости от конкретной ситуации игры ; она в состоянии найти подходящие приёмы для осуществления вновь возникающих задач. Синэргетическую модель игры можно считать максимальным проявлением творческих возможностей команды в трёх основных фазисах игры и прежде всего в нападении, которое из-за своей неэффективности вызывает неудовлетворение и ряд критических замечаний по адресу «тотального футбола». Следует заметить, что не система тотальной игры, взятой в целом, повинна в защитном характере современного футбола. Причины этого кроются прежде всего в том, что многие тренеры и игроки практикуют её без достаточного понимания сущности этой системы и без необходимой физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Появление тотального футбола не является результатом применения какой либо гениальной идей ; это результат

спонтанного коллективного творчества двух последних десятилетий по улучшению игры в целом и совершенствованию отдельных её звеньев ; это результат интеграции оптимальных решений целого ряда конкретных тактических задач. Необходимо отметить, что в 1973 году, когда родилась идея тотальной игры или игры всеми силами, практика во многом опередила теорию. Хотя в последующие годы были предприняты попытки осмысления новой системы игры, раскрывшие её новые тактические рессурсы, они не привели к созданию цельной теории тотальной игры. После Международного футбольного чемпионата 1978 года стало ясным, что очень немногие команды и игроки в состоянии следовать принципам новой системы игры. В большинстве случаев они продолжают действовать эмпирически, руководствуясь главным образом своим личным опытом.

Дальнейшее совершенствование игры возможно лишь при условии интенсивного развития самосознания игроков и команды в целом, которые должны быть в состоянии дойти до полного ипонимания своих задач в контексте и игры всей команды, действующей како согласованный и динамический ансамбль.

Диагностицируя специфику современного этапа в зволюции футбола и выявляя тенденцию к применению синэргетической модели, авторы данной книги посчитали своим долгом сделась синтез современных тенденций, который может заинтересовать игроков, тренеров, организаторов футбольных встреч и болельщиков. Практической задачей книги является выявление теоретических принципов тотального футбола и включения их в процесс подготовки соревнований и проведения игры, основанных на выборе научно обоснованных решений, которые способствуют повышению коллективной эффективности. В противном случае, тренеры и игроки, действуя эмпирически, могут добиться лишь случайно удовлетворительных результатов.

Система подготовки футболистов в последнее время чрезвычайно осложнилась в результате квазиэмпирического введения ряда элементов прикладных наук, которые превышают возможности творческой адаптации тренеров и игроков к изменениям, происшедшим в системе игры. Главное заключается в нахождении оптимальных ответов на следующий вопрос : как должна быть организована команда, исходя из реальных возможностей игроков, чтобы её действенность оказалась оптимальной ?

Для иллюстрации того, каким образом осуществился скачок от линейного к тотальному футболу, в первых главах книги были востановлены решающие моменты »биографии« этого спорта. Главное внимание при этом обращается на различные варианты оптимизации расстановки игроков на поле. В этой связи были проанализированы тактические новшества в игре ряда команд, участвующих в Международном чемпионате по футболу, начиная с 1958 по 1974 год. Эта генетическая перспектива показала, что скачок в нелинейность явился результатом использования положительных возможностей, заложенных в троичной дифференциации функций игры, а также результатом активизации прямой связи между защитниками и нападающими, осуществлённой командой Бразилии на Мировом чемпионате 1958 года в рамках системы игры 1—4—2—4.

Далее рассматриваются основные характеристики различных компонентов игры на основе данных об игре лучших команд на Мировом чемпионате 1978 года в Аргентине. Основное внимание было уделено тактике игры, так как изменения коснулись именно этого аспекта футбола. Согласованность ансамбля, осуществляемая в результате одновременного взаимодействия игроков, становится главным средством улучшения коллективной игры и средством предопределения личного поведения игроков.

Своеобразие системы тотальной игры по сравнению с предшествующими системами состоит в установлении глубинной структуры команды, которая сосредотачивает все рессурсы по движению и взаимодействию игроков во всех фазисах игры, что ведёт к созданию сложного генеративного механизма, способствующего росту конструктивного и наступательного характера.

Используя понятия и методы ряда современных наук, нам удалось воссоздать модель автоорганизации команды и сформулировать десять принципов системы тотальной игры. По нашим сведениям, до настоящего времени не предпринималось попытки определить специфику логики коллективных решений и действий, которая может способствовать рациональному использованию возможностей игроков и осознанию поведения в самых различных моментах игры. Перед тренерами стоит задача выработать или пересмотреть тактику игры их команд, в соответствии с реальными физическими, техническими и психическими возможностями игроков, для

того чтобы найти самые действенные средства повышения результативности колективной и индивидуальной игры.

Исходя из возросшей необходимости в компетентности, которую испытывает современный футбол, в последующих главах книги авторы приводят целый ряд научных сведений, которые могут оказаться полезными при подготовке игроков, так и во время прведения игры. Только через сотрудничество с наукой футбол может быть положен на прочную методологическую основу. В книге были изложены общие принципы тренировки, которая должна соответствовать возрастающим требованиям современного футбола. Этот проэкт модели тренировки должен оставаться открытым для завоевания современной науки и отдавать предпочтение коллективной работе тренера, врача, психолога и иметь в виду подбор и подготовку детей и юнешей. От этого зависит прежде всего будущее этого популярного спорта. В недалёком будущем каждый клуб должен стать настоящей школой футбола.

Современная игра предполагает синхронизацию действий всёх подсистем команды, а в каждой из них взаимодействие между составными элементами. Поэтому считаем, что синэргетическая модель отражает лучше всего современную игру, указывая способ синэргетической интеграции сил команды для реализации максимальных возможностей. В этом случае учитываются не только возможности игроков, но и перспектива их амплификации в условиях слаженной игры и взаимодействия между членами команды во всех фазисах встречи. В классическом футболе различные звенья действовали поочерёдно. В результате этого в каждый момент игры использовалась лишь третья часть потенциала команды ; в игре всеми силами этот коэфициент превышает две третьи возможностей игроков, тогда как синэргетическая модель создаёт предпосылки стопроцентного использования индивидуальных рессурсов.

Следует отметить, что увеличение числа игроков, участвующих в решающих фазисах, само по себе не ведёт к пропорциональному росту эффективности игры, которая зависит прежде всего от взаимодействия членов команды. Для показа возможных путей оптимизации этого взаимодействия в предпоследней главе книги были описаны 30 типов отношений и зависимостей на уровне всей команды или её звеньев и отдельных игроков, которые конкретизуют принципы автоорганизации тотальной игры. Осознание этих правил и их дальнейшее практическое усовершенствование могут приве-

сти к большей спаянности команды и к улучшению результативности её игры.

Синэргетический футбол способствует утверждению новых отношений между различными видами спорта. Не исключено, например, что аналогия между футболом и шахматной игрой, которая проводится в нашей книге, найдёт своё практическое подтвердение в ближайшем будущем прежде всего в оближении стратегии и тактики этих игр, а также в управлении их отдельными действиями. Понятия синэргетики получают в настоящее время всё большее признание и в других областях чеховеческого знания. На этом основании авторы высказывают предположение, что анализ футбола в свете синоргетики в известной мере может послужить исходной точкой дисскусии о статусе человека в современном мире. Последняя глава книги пытается приоткрыть новую, антропологическую и культурную перспективу при рассмотрении футбольной игры, в которой человеческая личность проявляет себя может быть в большей степени, чем в других сферах деятельности. В этой игре, которая требует тотальной мобилизации индивидуальных и коллективных сил, раскрывается во всей полноте трёхполярная модель глубинной структуры человеческой психики. Три функции футбольной игры соответствуют трём основным функциям человеческого познания : идентификации, различению и синтезу. Рассматривая личность как единство зависимостей, синэргетический футбол деёт возможность более тонкого антропологического анализа в рамках более сложной структуры по сравнению с упрощёнными линейными моделями прошлого. Качественный сдвиг от линейности к синэргетике, имевший место в футболе, обогатил эту игру новыми антропологическими импликациями, которые вызывают всё больший интерес к этой синтетической деятельности человека.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Fussball ist durch seine weltumspannende Verbreitung und infolge seiner stürmischen Entwicklung in den letzten zwei Jahrzehnten zu einer angenehmen Kommunikationsform geworden, die eine starke Anziehungskraft und Mobilisierung auf Millionen Zuschauern ausübt.

Das gegenwärtige Fussballspiel unterscheidet sich in vielen Hinsichten von jenem, das uns noch vor zwei Jahrzehnten begeistert hat. Aber wenige Spieler und Anhänger geben sich Rechenschaft, dass sich im Jahre 1974 mit der Geburtsstunde des sogenannten „totalen Fussballs“ eine radikale Wende in den Grundlagen des Spiels vollzogen hat. Der Sprung zum Nichtlinearen durch die stete Auswertung der vorherigen Spielvarianten verlangt eine multidisziplinäre Betrachtungsweise ab, denn :

— er hat Veränderungen auf allen Ebenen des Spiels ausgelöst ;

— die Sachlage ist ein Versuch, der höchstwahrscheinlich von Interesse auch für andere Aktionsbereiche oder sogar für die menschliche Erkenntnis sein kann, für alle Bereiche, die die lineare Reduktionsmethodologie überwinden wollen ;

— die Erneuerung der Tiefenstruktur des Spiels kann als authentische Überwindung der Grundlagenkrise im Fussballbereich gewertet werden ;

— es bietet sich eine effiziente Harmonisierungslösung der individuellen Haltung mit den Interessen der kollektiven Tätigkeit innerhalb der menschlichen Kleingruppen an ;

— die vorzeitige Erkennung der optimalen Lösungen hinsichtlich der intensiven Entwicklung wird ermöglicht ;

— die Neuausarbeitung der Trainingsprinzipien im Verhältnis zu den neuen Spielanforderungen aufgrund der von der zeitgenössischen Wissenschaft gelieferten Daten wird fällig ;

— der Fussball ist zu einem Spiegelschirm geworden, auf dem sich der Zeitgenosse wiedererkennt.

Das Ergründen der Geschehnisse im letzten Fussballjahrzehnt bietet eine Fülle von Informationen zwecks Erkennen und Formulierung der Organisationsprinzipien des totalen Spiels innerhalb einer Synthese, die auf eine Reihe von Begriffen und Methoden baut, die von der zeitgenössischen Wissenschaft überprüft werden (System, Struktur, Organisation, Beschluss, Information usw.), wie auf andere, jüngeren Datums, die sich im vollen Aufstieg befinden (Nichtlinearität, Synergie, pull-back u. a.). Eine Erörtung der Spielgrundlagen greift in irgend einer Art und Weise auch auf andere menschliche Handlungs- und Erkennungsbereiche über. In diesem Buch wird das Phänomen Fussball als Untersystem der Kultur gewertet, das eine relative Autonomie besitzt und in dem sich ein Teil der Gesetzmässigkeiten des allgemeinen Verständnismodells der Realitätswandlungen erkennen lassen.

Im Rahmen der systematischen Behandlung kann man als kennzeichnendestes Merkmal des heutigen Fussballs die Tendenz zur *synergischen* Organisation der Mannschaft anführen, eine taktisch ausgefeiltere Stellung, die leistungsmässig dem Spiel mit allen verfügbaren Kräften überlegen ist, weil :

— die nichtlinearen Abhängigkeiten zwischen der Mannschaft als Ganzes und ihren Untersystemen (Linien, Spieler, Spielfunktion) betont werden ;

— die Untersysteme ihren Autonomiegrad erhöhen durch die effizientere Integration der Komponenten ;

— die zentralen Regelungsmechanismen (Überdetermination durch Einheitlichkeit) und die Mechanismen der lokalen Selbstregelung vorvollkommnet werden, indem der Grad der Eigenorganisation des kollektiven Spiels ansteigt ;

— die schöpferischen Ressourcen der Spieler effizienter ausgewertet werden ;

— das Verhältnis zwischen Spieldynamik, Gleichgewicht des Ganzen und Ökonomie der individuellen Aktionen optimaler gestaltet wird.

Im Spielsystem mit allen verfügbaren Kräften verringert der übertriebene Drang nach Sicherung des Gleichgewichts zwischen den Linien das offensive Potential der Mannschaft, was wiederum den Eindruck erwecken kann, dass man Augenzeuge des Einzugs einer „Krise" im Weltfussball ist. Doch gleichzeitig mit der Verbesserung des Spielbeitrags an den grundlegenen Spielphasen und mit der Vervollkommnung der Koordinierung der wechselseitigen Beeinflussungen — das synergische Modell—, wandelt sich auch die taktische Haltung der Mannschaft hinsichtlich der Konzentrierung der Bemühungen um die Verbesserung des Angriffspiels. Also wird im *synergischen Fussball* hauptsächlich die Wandlung angestrebt — die unausrechenbaren Aktionen — und weniger das Gleichgewicht, bedingt durch den programmierten Charakter der Wechselwirkung und des gegenseitigen Ersatzes.

In dem Masse, in dem die Mannschaftskohäsion wächst, wird die Spielform für den Gegner undurchschaubarer und sein Widerstand verringert sich durch das Eintreten der Ungewissheit. Das Steigerungphänomen der Aufbau- und Offensivkapazität ist Effekt der höheren Synchronisierung der Aktionen der drei Linien, Aktionen, die bisher bruchstückartig verliefen. Eine Mannschaft, die als ein einheitliches Ganzes funktioniert, verfügt demnach nicht nur über das Selbstorganisations- und Adaptionsvermögen im Verhältnis zum Auftreten des Gegners, sondern auch über die Möglichkeit, sich die taktische Orientierung in der konkreten Vielfalt der Spielsituationen zurechtzulegen, die Ziele anzusetzen und abzuwandeln sowie über die Mittel, diese zu verwirklichen. Das synergische Spielmodell kann als Träger der maximalen schöpferischen Kapazität einer Mannschaft in den drei wesentlichen Spielphasen, aber besonders bei den Angriffsaktionen, betrachtet werden. Die niedrige Torausbeute führte zu Unzufriedenheit und zu Kritik am System des totalen Fussballs. Aber nicht dieses Spielsystem an sich ist schuld an der überbetonten defensiven Einstellung, sondern die Trainer und Spieler sind dafür verantwortlich, da sie das System anwenden, ohne vollauf dessen Prinzipien assimiliert zu haben und ohne den stets höheren Ansprüchen an physischer, technisch-taktischer und psychologischer Vorbereitung gewachsen zu sein.

Das Auftreten des totalen Fussballs ist nicht Ergebnis einer genialen Idee, sondern er ist ein kollektives und spontanes Werk, das auf das Anwachsen der Lösungen hinsichtlich der Verbesserung des gesamten Spiels, der Integration der errungenen Erfolge in der Lösung einfacherer Fragen gründet. Also war die Praxis 1974, im Geburtsjahr des totalen Fussballs, der Theorie weit vorausgeeilt. In den folgenden Jahren wurden die Möglichkeiten des neuen Systems theoretisch ausgelotet und dabei hat man reiche taktische Quellen entdeckt. Doch gelangte man nicht zur einheitlichen Darstellung der Auffassung über den totalen Fussball. Nach der WM 1978 war es ersichtlich, dass nur wenige Teams und Spieler den Anforderungen des neuen Spielsystems gewachsen sind. Noch mehr : die vorhandenen Kenntnisse haben sich Trainer und Spieler nur teilweise angeeignet, die ihrerseits weiterhin empirisch wirken und allzu sehr auf die eigene Erfahrung bauen.

Die Überwindung dieser Sachlage verlangt die Akzentuierung und Entwicklung des individuellen und kollektiven Selbstbewusstseins, so, dass die Spieler zu einer völligen Verinnerlichung der im Kontext des gesamten Spiels eingegangenen Aufgaben gelangen und die Mannschaft wie ein kohärentes und dynamisches Gefüge wirkt.

Kennzeichnend für die gegenwärtige Entwicklungsetappe im Fussball ist die Orientierung zum synergischen Modell. Vorliegendes Buch will als wegweisende Synthese verstanden werden und soll allen, die am Phänomen Fussball mitbeteiligt sind — Spieler, Trainer, Organisatoren, Zuschauer — ansprechen. Das praktische Ziel : Hervorhebung der theoretischen Prinzipien des totalen Fussballspiels und Hilfe in der Übertragung der Prinzipien des totalen Fussballspiels auf den Vorbereitungsprozess und auf die Wettbewerbsaktivitäten, Hilfe bei der Anwendung optimaler Lösungen, die wissenschaftlich untermauert sind, was zum kollektiven Leistungsanstieg führt. Durch empirische Vorgangsweise können Trainer und Spieler nur zufällig zufriedenstellende Ergebnisse erreichen.

Im allgemeinen ist das Vorbereitungssystem der Fussballer im letzten Jahrzehnt stets vervollkommnet und übervervollkommnet worden. In quasiempirischer Weise wurde es mit Elementen der angewandten Wissenschaft überladen und dem ist das prompte und schöpferische Adaptionsvermögen der Trainer und Spieler nicht mehr gewachsen. Das Hauptproblem ist letzten Endes, eine optimale Antwort auf die Grundfrage zu finden : Wie kann eine Mannschaft im Verhältnis zum wirklichen

Leistungsvermögen der Spieler organisiert werden, damit sie maximale Leistung erbringt ?

Um den Weg von linearen Systemen zum totalen System anzudeuten, behandelt das erste Kapitel die wichtigsten Momente in der Entwicklung dieser Sportart, wobei Gewicht gelegt wird auf die eingegangenen Lösungen zwecks Verbesserung der Raumstellung der Spieler. Somit haben wir in knapper Form die taktischen Neuheiten bei den Weltmeisterschaften 1958, 1962, 1966, 1970 und 1974 untersucht. Diese genetische Perspektive eröffnete uns die Möglichkeit zu beweisen, dass der Sprung zum Nichtlinearen das Ergebnis der Auswertung der triadischen Differenzierung der Spielfunktionen, der Aktivierung der direkten Verbindung zwischen Verteidiger und Stürmer ist. Dieser Trend wurde von Brasilien bei der WM 1958 im Rahmen des Spielsystems 1—4—2—4 eingeleitet.

Der nächste Schritt gründet auf das Erkennen der verschiedenen charakteristischen Komponenten des totalen Spielsystems aufgrund von Daten, die die Spitzenmannschaften bei der WM 1978 in Argentinien erbracht haben. Da die wichtigsten Handlungen im Bereich der Spieltaktik eingetreten sind, haben wir dieser grössere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Originalität des totalen Systems liegt in der Gestaltung der Tiefenstaffelung der Mannschaft, die das Bewegungs- und Interaktionsvermögen der Spieler in allen Spielmomenten konzentriert. Daraus ergibt sich ein komplexer Schöpfermechanismus, der zur Hebung des konstruktiven und offensiven Charakters des Spiels führt.

Mit Hilfe einiger Begriffe und Methoden aus verschiedenen Bereichen der zeitgenössischen Wissenschaften ist es uns gelungen, das Modell der Selbstorganisation der Mannschaft zu umreissen, und, noch mehr, zehn Prinzipien des totalen Spielsystems zu formulieren. Unseres Wissens hat es bisher noch keinen solchen Versuch gegeben riguros das Spezifikum der kollektiven Entschluss- und Aktionslogik zu ergründen, die den Prozess der rationellen Auswertung des Spielervermögens impulsionieren und die Bewusstseinswerdung des Verhaltens in der Vielfalt der Spielphasen steigern kann. Den Trainern obliegt es, die Taktik ihrer Mannschaft zu revidieren und im Verhältnis des realen Vermögens der Spieler (physisch, technisch, psychisch) auszuarbeiten, um so die effizientesten Mittel zur Steigerung der individuellen und kollektiven Leistung aufzuspüren.

Da im gegenwärtigen Fussball eine gesteigerte Kompetenz erforderlich ist, beinhaltet das folgende Kapitel eine Reihe von wissenschaftlichen Kenntnissen, die sofort anwendbar sind, sowohl im Bereich der Spielervorbereitung als auch im Betreuungsprozess während des Wettkampfs. Denn nur durch diese Zusammenarbeit mit der Wissenschaft kann sich der Fussball eine starke methodologische Grundlage sichern. Desgleichen führen wir eine Reihe von allgemeinen Trainingsprinzipien an, deren Inhalt auf die stets wachsenden Anforderungen im internationalen Fussball abgestimmt werden muss. Der Modelltrainingsentwurf bleibt offen für neue wissenschaftliche Erkenntnisse, denn auf dieses enge Abhängigkeitsverhältnis fusst das neue einheitliche Vorbereitungssystem, das der kollektiven Arbeit (Trainer, Arzt, Psychologe u. a.) den Vorrang einräumt und stets konsequenter auf die Auswahl und Ausbildung der Kinder und Junioren ausgerichtet ist. Von der Qualität der letztgenannten Tätigkeit hängt die Zukunft der populärsten Sportart ab. Alle Klubs müssten zuerst wahre Fussballschulen werden.

Das entwickelte Spiel erfordert die Synchronisation der Wechselaktionen zwischen den Untersystemen in der Mannschaft und, innerhalb dieser, zwischen den konstituierenden Elementen. Deshalb erachten wir, dass eine synergetische Perspektive getreuer die Wesenszüge des heutigen Spiels umreisst und die Art und Weise widerspiegelt, in der sich die Kräfte eines Teams synergisch integrieren, damit sich die Leistung dem Höchststand nähert. In diesem Fall ergibt sich nicht eine Summe des Leistungsvermögens der Spieler, sondern wird sich ihr Beitrag in der homogenen und effizienten Spielgestaltung steigern durch die gleichzeitigen Verhältnisse und Wechselwirkungen zwischen den Mitspielern in allen Augenblicken der Begegnung. Im klassischen Fussball agierten die Linien nacheinander, so dass in jedem Spielmoment eigentlich nur ein Drittel des Mannschaftspotentials zur Entfaltung kam ; im totalen Fussball wird eine Auslastung des Spielervermögens von mehr als zwei Drittel verzeichnet, und im Falle des synergischen Modells wird eine restlose Auswertung der individuellen Fähigkeiten angestrebt. Aber eine höhere Anzahl von an den grundlegenden Spielphasen beteiligten Spielern erbringt nicht eine proportionelle Steigerung der kollektiven Leistung, denn diese hängt vom Koordinierungsmodus der Wechselaktionen zwischen den Mitspielern ab. Zwecks Verbesserung des Interferenzprozesses formulierten wir im vorletzten Kapitel dreissig

Beziehungsverhältnisse für die Bereiche Mannschaft, Linien und Spieler. Die Bewusstseinswerdung und die Optimierung dieser ergibt in der Praxis eine Steigerung der Mannschaftskohäsion und eine Ausrichtung zu einer effizienten und spektakulären Spielweise.

Der synergische Fussball leitet eine neue Haltung im zeitgenössischen Sport ein, so dass die suggerierte Annäherung von Fussball und Schach in nächster Zukunft Wirklichkeit werden könnte, vor allem was Strategie und Taktik in der Einleitung und Ausführung der Aktionen anbelangt. Wir glauben, dass die Synergieprinzipien die weitere Entwicklung dieses Sports bestimmen werden. Der Begriff Synergie greift immer mehr auf andere Bereiche der Erkenntnis über. Eine synergetische Betrachtungsweise des Phänomens Fussball kann auch Ausgangspunkt für die Erörterung des menschlichen Seins in der Gegenwart sein. Im letzten Kapitel gingen wir auf die Auslotung der anthropologischen und kulturellen Bedeutung dieses Spiels ein, durch das das menschliche Wesen vielleicht getreuer als in anderen Tätigkeiten sein vielfältiges Seinsmodell äussert. Die drei Funktionen des Spiels entsprechen den fundamentalen Operationen : Identifikation, Differenzierung und Synthese. Analysieren wir das Individuum in seiner Ganzheit und Einheit, so ermöglicht uns der synergische Fussball eine nuancierte anthropologische Ergründung anhand von Modellen, die sich aus komplexeren Ordnungsebenen ergaben als jene, die linear-reduktionistische bieten könnten.

SUMMARY

With its world-wide extension and rapid development especially during the last two decades, soccer or association football has become a pleasant way of communication, exerting a powerful attraction on millions of spectators.

From many points of view, contemporary soccer is different from the one we used to admite two decades ago ; however, few of its players and fans have noticed that starting from 1974, the year that witnessed the birth of „all forces" or „total" system of football, a radical mutation has been operated at the level of the game fundamentals. The non-linearity obtained by successive improvements of former variants of the game deserves a minute analysis from a multidisciplinary prospect since :

— it has produced changes at the level of all the components of the game ;

— it constitutes an experiment which can be of interest to several other fields of action and even of human knowledge, engaged in the overpassing of the reductionist-linear methodology ;

— the renewal of the deep-level game-structure can be equivalent to an authentic improvement over the basic crisis in soccer.

— it offers an efficient solution of harmonization in individual behaviours and the interests of collective actions with human micro-groups ;

— it allows the anticipation of optimum solutions for an intensive development of total system game ;

— it implies a reformulation of training principles, re. the new demands of the game and the data differed by different sectors of present-day science ;

— soccer obtains the quality of a projection screen for the contemporary man.

The investigation of the events succeeding one another in the last decade in the world of soccer offers a number of elements in the decyphering and formulation of the principles used in total association football, within a synthesis that relies both on a series of concepts and methods validated by contemporary science (system, structure, organization, decizion, information etc.) and on even newer ones, in full affirmation (non-linearity, synergy, pull-back etc.). As a matter of fact, a debate at the basic levels of the soccer game is reflected in one way or another upon several other domains of human knowledge and action, since this book presents the soccer phenomenon as a subsystem of culture, of relative autonomy, in which-one can rediscover some of the laws of the general model of understanding the metamorphoses of reality.

In the context of a systematic approach, the most pregnant characteristic of present-day football may be considered the tendency towards a synergic organization of the team, equivalable to a more tactically-elaborated position and-thus-superior in efficiency to the total game, because :

— the non-linear dependencies between team ensemble and its subsystems (compartiments, players, game functions) are emphasized ;

— the subsystem, degree of autonomy is increased by a more efficient integration of the components ;

— the central adjustment mechanism (overdetermination by unity) and the local self-adjustment are improved, as the degree of self-organization of the collective game is increased ;

— the creative resources of the players are better turned into account ;

— the relationship between the players' dynamics, the balance of the ensemble and the economicity of individual actions is maximized.

In the system of total game, the utmost care in securing the balance between compartments diminishes the offensive potentials of the team, giving sometimes the impression of a

crisis in the world soccer. However, with the improvement of players' participation in the fundamental moments of the game and the improvement of players' coordonation in their interaction — the synergic model — the tactical attitude of the team changes in the sense of concentrating the efforts in view of a better offensive play system. Thus, *the synergic soccer or association football* brings about a more favourable view on imprevisible actions rather than the balance ensured by the programmed character of interaction and reciprocal substitution.

Alongside with the improvement of team cohesion, the shape of the game can become more and more puzzling, for the opponent, whose resistance will diminish through the impact with uncertainity. This phenomenon of constructive and offensive abilities intensification in the effect of a superior syncronization of the actions in the three compartments which formerly were developing sequentially. Consequently, a team functioning as a unitary ensemble, is not only capable of self-organization and adaptation in accordance with the opponent's reply, but can also create its tactical orientation in the everincreasing diversity of actual play situations, in order to elaborate and adopt the objectives as well as the means for their accomplishment; thus the synergic play model may be considered the bearer of the maximum capacity of team creativity in the three main stages of the game and especially in offensive actions. Whose low efficiency has given way to a range of dissatisfactions and severe criticism concerning the total play system. Yet, it is not the total system proper that is responssible for the preeminently defensive orientation of the play system, but the trainers and players themselves who apply it without having thoroughly assimilated its principles in order to notice the ever greater exigencies of physical, technical-tactical and psychological training.

The appearance of the total soccer is not the result of the application of an ingenious idea, but the collective spontaneous work, as a result of the accumulation of the solutions adopted in the last two decades for the improvement of the diverse components of the game as a whole, of the integration of the success obtained in solving simpler problems. Thus in 1973 the year that marked the apparition of the total game, practice sensitively surpassed theory. During the following years, theoretical investigations have been made regarding the possibilities of the new system, by the discovery of rich tactical

resources, but without having arrived at a unitary conception regarding the total game. After the 1978 World Championship, one can draw the conclusion that very few teams and players can really accomplish the demands of the new play system. More than that, the accumulated theoretical knowledge are only partially assimilated by coachmen and players, who continue to act empirically, exageratedly relying on personal experience.

In order to get out of this predicament, special stress is to be laid on the formation and development of individual and collective self-conscience, so that the players may obtain a complete internal vizualisation of the tasks that have to be covered on the context of the whole game. While the team may act like a coherent and dynamic ensemble.

By diagnosing the specific traits of the present stage of evolution in contemporary soccer, the orientation towards the synergic model of the game, we decided to elaborate this book as an orientative synthesis, avaiable to everyone implicated in soccer phenomenon-players, coachmen, organizers, audience. Its practical objective consists in the separation of the principles regarding total soccer theory and their easier integration in the trainingprocess as well as in the competitional activity, for the adoption of the best solutions, scientifically fundamented, for the increase of collective efficiency, since coach-men and players can obtain satisfactory results only accidentally by empirical procedures.

Generally speaking, the instruction system of the soccer players has become more and more sophisticated in the last decade, gathering quasi-empirically elements of applied science, overpassing the power of prompt and creative adaptation of both coachmen and players to the changes that have appeared in the game components. But eventually, the main problem consist in fonding the best answers to the question: haw should a team be organized in terms of the actual capacities of the players to obtain maximum efficiency?

In order to realize the way on which the linear system has led to the total game system, the first chapter of the book presents the most important moments in the biography of this sport, insisting upon the solutions adopted for the improvement of the players' position in the field. Thus we have briefly analysed the tactical novelties that appeared in the play of the teams having participated at the World Champion-ships of 1958, 1962, 1966, 1970 and 1974. This „genetic" perspective

has differed us the possibility of demonstrating that the non-linear evolution constitutes the result of turning into accont of the direct connection between the full-backs and the forwards, the triadic differenciation of the game functions by activating the direct connection between the full-backs and the forwards, initiated by the Brasilian team at the 1958 World Championship within the 1—4—2—4 play system.

The next step aims at the separation of the characteristic features of the different components of the total play system on the basis of data furnished by the behaviour of the leading teams at the 1978 World Championship in the Argentine. Since the most important modifications occured at the play tactics level, we have given it full attention. On the other hand, as a result of the players' simultaneous inter-actions, the cohesion of the ensemble becomes the main means of improvement of collective efficiency, and, at the same time, it overdetermines individual conducts.

The originality of the total system as compared to the previous ones consists in setting up the profoundity dimension of the team, which concentrates the movement and interaction resources of the players an all moments of the game, the result of which is a complex generative mechanism that insures the increase of the constructive and offensive character of the game.

By using concepts and methods borrowed from different domains of contemporary science, we have arrived at the shaping of a model for the self-organization of the team, and, even more at the formulation of ten principles of the total game system. According to our knowledge, such an attempt to rigorously discover the specific of the collective decizion-action logics has not been attempted yet, although it is able to stimulate the process of a more rational validation of the players' resources and the conscientization of their behaviour within the diversity of game stages. The mission to elaborate and revise the game tactics of their team belongs to the coachmen, in accordance with the real — physical, technical and spiritual — capacities of the players, in order to discover the best means of improvement of collective and individual efficiency.

Taking into consideration the ever increasing need for competence in contemporary soccer, the next chapter discusses a series of scientific data that can be immediately applied both to the players training and to the process of their assistance during competitions, because only by an intense collaboration

with science can soccer ensure its solid methodological basis. We have also established a series of general training principles whose content is to be adapted to the ever more seven requirements of international soccer. The project of model training remains for ever open to any scientific innovations ; on this close interdependence, the new unitary training system is centered, giving priority to collective activities (coach, phisician, psychologist etc.) and orientated more consistently towards the selection and thorough instruction of children and junior players. The quality of this activity determines the future of this sport — the most popular one — so that in the near future, all clubs will have to become authentic soccer schools.

At this higher level, the game implies the syncronization of the interactions between the sub-systems of the team and — within them — the syncronization between the constituent elements. For this reason, we believe that a synergetic perspective expresses more accurately the characteristics of present day soccer, by indicating the way in which qualities of a team should be synergically integrated in order to determine a maximum efficency according to its possibilities. In this case, it is not only the reasonces of the players that are taken into account, but also their contribution to a systematic homogenous play is amplified, because of the relations and interactions between the members of the team, during each moment of the game. In the classical soccer, the comportments used to be actioned one by one so that in each moment of the play only one-third of the team's pottential really active was in the total game, more then two-thirds of the players' capacity is exploited, while the synergic model brings about the full-scale evaluation of individual resources.

Nevertheless, the increase in number of the players who participate at fundamental stages does not insure automatically a propositional increase of collective efficiency, whose level depends on the coordination of the interactions of the players. In order to improve the interference process the last but one chapter presents thirty team-level connections — between players, comportments and at team-level, which point out the principles of self-organization of the total play system. Their practical concientization and optimization determines the increase of the team's cohesion and an orientation towards a more efficient and spectacular game.

The synergic' soccer inaugurates a new attitude in the contemporary sport ; therefore, the only suggested parallel

between soccer and chess may be confirmes in the near future, especially in the sense of strategy and tactics of initiation and coordonation of the actions. We believe in this respect that the principles of synergy will constitute basic elements in the development of soccer during the following years, since the concept itself is extended to other domains of knowledge as well.

A synergic perspective analysis of the soccer phenomenon may constitute a pretext for a debate on the condition of contemporary man. In this respect, the last chapter of the book discusses the anthropological and cultural aspects of soccer, wher Man project, probably more truthfully than in other activities, the complexity of his interontic model of existence, through the reunification of the triple differentiation of his deep structures. In fact, the three functions of the game correspond to fundamental operations-identity, differentiation and synthesis. By analysing the individual as a whole, the synergic soccer offers more graded athropological investigation within certain models elaborated within an order regime which is more complex than the linear-reductionist one. Thus the change for non-linearity that appeared with the total game system enriched soccer with an allcomposing subtext about human nature that has given it the great interest through the synthetic attitude it promotes.

RESÚMEN

Debido a la extensión planetaria y a su desarrollo acelerado, especialmente durante los últimos dos decenios, el fútbol llegó a ser una agreable forma de comunicación, ejerciendo una fuerte atracción y mobilización de los millones de espectadores.

Desde varios puntos de vista, el fútbol contemporáneo se distingue de aquél que nos encantaba hasta dos decenios atrás, pero pocos de sus practicantes y amantes se dan cuenta de que en 1974, al mismo tiempo con la aparición del sistema de juego „a todo gas“ o „total“, tuvo lugar una radical mutación al nivel de los fundamentos del juego. El salto a lo no lineal al que se ha llegado por el mejoramiento sucesivo de las variantes de juego precedentes, merece un atento analisis de la perspectiva multidisciplinaria, puesto que :

— desencadenó modificaciones al nivel de todos los componentes del juego ;

— constituye un experimento que puede interesar también a otros sectores de acción e incluso del conocimiento humano, enfrascados en el sobrepaso de la metodología reduccionista-lineal ;

— la renovación de la estructura de profundidad del juego puede ser igual a su auténtico sobrepaso de la „crísis de fundamentos“ en el campo futbolístico ;

— ofrece una solución eficaz de armonización de las conductas individuales con los intereses de la acción colectiva en el marco de los micro-grupos humanos ;

— permite la anticipación de las soluciones óptimas para el desarrollo intensivo del sistema total de juego ;

— implica la reelaboración de los principios de entrenamiento frente a las nuevas exigencias de juego y con los datos facilitados por los sectores de la ciencia actual ;

— el fútbol adquiere la cualidad de una pantalla del hombre contemporáneo.

La investigación de los acontecimientos que se sucedieron en el mundo del fútbol durante el último decenio, nos ofrece una cantidad de informaciones para el decodaje y el modo de formular de los principios de organización del juego total, en el marco de una síntesis que se apoya tanto en una serie de conceptos y métodos validados de la ciencia actual (sistema, estructura, organización, desición, información, etc.) como en otras, más jóvenes, en plena afirmación (nolineal, sinergiá, *pull-back*, etc.). No obstante, un debate al nivel de los fundamentos del juego de fútbol se refleja también, de una manera u otra, en otros dominios de conocimineto y acción humana. Porque, en este libro identificamos el fenómeno futbolístico como un subsistema de la cultura, con autonomía relativa, en que volvemos a encontrar una parte de las regularidades del modelo general de comprensión de las metamórfosis de la realidad.

En el contexto de un enfoque sistemico, la más proeminente característica del fútbol actual puede ser considerada la tendencia hacia la organización *sinérgica* del equipo, equivalable con una hipóstasis más elaborada tácticamente y, en consecuencia, superior como rendimiento al juego con todas las furzas, porque :

— se acentuan las dependencias nolineales entre el conjunto del equipo y sus subsistemas (compartimentos, jugadores, funciones del juego) ;

— los subsistemas aumentan su grado de autonomía por la integración más eficiente de los componentes ;

— se perfeccionan los mecanismos de regulación central (sobredeterminación por unidad) y autoregulación local porque aumenta el grado de autoorganización del juego colectivo ;

— se valorifican más eficientemente los recursos creativos de los jugadores ;

— se optimiza la relación entre la dinámica de los jugadores, el equilibrio del conjunto y la económico de las acciones individuales.

En el sistema de juego a todo gas, el cuidado exagerado para el aseguramiento del equilibrio entre los compartimentos disminuye el potencial ofensivo del equipo, a veces dejándonos la impresión misma de que asistimos a la instalación de una „crísis" del fútbol mundial. Pero a la vez con la amelioración de la participación de los jugadores en las fases fundamentales y con el perfeccionamiento de la coordinación de la interacción entre ellos — el modelo sinérgico — cambia la actitud táctica del equipo, en el sentido de la concentración de los esfuerzos para el mejoramiento del juego de ataque. Por consiguiente, en el *fútbol sinérgico* se buscan más los cambios — las acciones imprevisibles — que el equilibrio, asegurado por el carácter programado de interacción y sustitución recíproca.

A medida que se mejora la cohesión del equipo, la forma del juego puede llegar a ser cada vez más derutante para el adversario, cuya oposición disminuirá por el impacto con la incertidumbre. Este fenómeno de amplificación de las capacidades constructivas y ofensivas es el efecto de la sincronización superior de las acciones de los tres compartimentos, que otras veces se desenvolvían secuencialmente. Un equipo pues, funcionando como un conjunto unitario, no cuenta sólo con la capacidad de autoorganización y adaptación frente a la réplica del adversario, sino también con la posibilidad de crearse la orientación táctica en la diversidad de las situaciones concretas de juego, de elaborarse y adaptarse tanto los objetivos, como los medios para su realización. Puesto que el modelo sinérgico de juego pueder ser considerado el portador de la capacidad máxima de creatividad de un equipo, en las tres fases fundamentales del juego, pero especialmente en las acciones ofensivas, cuya eficiencia disminuida desencadenó una cadena de descontetimientos y críticas severas dirigidas al sistema de juego total. Pero no el sistema total en sí es culpable por la excesiva orientación defensiva del juego, sino los entrenadores y los jugadores que lo aplican sin asimilarie seriamente los principios y sin respetarle las exigencias cada vez más elevadas de preparación física, técnico-táctica y psicológica.

La aparición del fútbol total no es el resultado de la aplicación de una idea genial, sino una obra colectiva y espontánea, como consecuencia de la cumulación de las soluciones adoptadas durante los últimos dos decenios para el mejoramiento de los diversos componentes del juego de conjunto, de la integración de los sucesos adquiridos en la resolución de unos problemas más sencillos. Por consiguiente, en 1974, año que

marca la aparición del juego a todo gas o total, la práctica adelantaba visiblemente la teoría. En los años siguientes se emprendieron investigaciones teóricas concernientes a las posibilidades del nuevo sistema, descubriéndose ricos recursos tácticos, pero sin llegar a la elaboración unitaria de la concepción del juego total. Después del Campeonato Mundial de 1978 se destaca la conclusión conforme a que pocos equipos y jugadores pueden cumplir con los desiderata del nuevo sistema de juego. Aún más, los conocimientos teóricos cumulados son sólo parcialmente asimilados por los entrenadores y jugadores, que siguen accionando empíricamente, basándose exageradamente en la experiencia propia.

El adelantamiento de esta situación impone un acento especial en la formación y el desarrollo de la conciencia de sí individual y colectiva, para que los jugadores alcancen una interiorización plena de los cargos asumidos en el contexto del juego de conjunto, y para que el equipo accione como un conjunto coherente y dinámico.

Diagnosticando lo específico de la etapa actual de evolución del fútbol contemporáneo, la orientación hacia el modelo sinérgico del juego, hemos decidido elaborar este libro como una síntesis orientativa, al alcance de todos aquellos que están implicados en el fenómeno futbolístico — jugadores, entrenadores, organizadores, público. El objetivo práctico consta de la decantación de los principios de la teoría del fútbol total y el facilitar de la infusión de éstos en el proceso de la preparación y de la actividad competiticional, por la adopción de las soluciones óptimas, científicamente fundadas, del crecimiento del rendimiento colectivo. Accionando empíricamente, los entrenadores y los jugadores pueden obtener sólo por casualidad resultados satisfactorios.

Generalmente, el sistema de instrucción de los futbolistas se volvió cada vez más sofisticado en el último decenio, cargándose de manera cvasiempírica de elementos de ciencia impuesta, adelantando la fuerza de los entrenadores y jugadores de adaptarse rápida y creativamente a los cambios que intervinieron en los componentes del juego. Pero, en última instancia, el problema principal consta en encontrar respuestas óptimas a la pregunta: Cómo ser organizado un equipo, en función de las capacidades reales de los jugadores, para que su rendimiento sea máximo?

Para comprender como se llegó partiendo de los sistemas lienales de juego al sistema total, hemos rememorado, en el

primer capítutulo, los momentos más importantes de la biografía de este deporte, insistiendo en las soluciones adoptadas para el mejoramiento de la colocación de los jugadores en el terreno. Hemos analizado de esta manera sucinta las novedades tácticas que aparecieron en el juego de los equipos participantes en los Campeonatos Mundiales de los años 1958, 1962, 1966, 1970 y 1974. Esta perspectiva „genética" nos ha ofrecido la posibilidad de demostrar que el salto a lo nolineal constituye el resultado de la valorificación de la diferenciación triádica de las funciones del juego, por la activación de la relación directa entre los defensores y los delanteros, iniciada por el equipo brasileño en el Campeonato Mundial de 1958, en el marco del sistema de juego 1—4—2—4.

El siguiente paso hecho se refiere a la decantación de las características de los diversos componentes del sistema de juego total, a base de los datos suministrados por la conducta de los equipos ejemplares en el Campeonato Mundial de Argentina, en el año 1978. Como los más importantes cambios intervinieron al nivel de la táctica de juego, le hamos concedido mayor atención. En efecto, la cohesión del conjunto, resultando de la interacción concomitente de los jugadores, se vuelve el principal medio de mejoramiento del rendimiento colectivo y, al mismo tiempo, sobredetermina las conductas individuales.

La originalidad del sistema total frente a los precedentes consta de la instauración de la dimensión de profundidad del equipo, que concentra los recursos de movimiento e interacción de los jugadores en todos los momentos del juego, resultando un complejo mecanismo generativo, que asegura el incremento del caracter constructivo y ofensivo del juego.

Con la ayuda de unos conceptos y métodos prestados de diversos sectores de la ciencia contemporánea, hemos llegado a perfilar el modelo de autoorganización del equipo e, incluso más, a formular diez principios del sistema de juego total. Según nuestros conocimientos, tal ensayo de sorprender lo más rigurosamente posible el específico de la lógica colectiva de decisión y acción, no ha sido abordado, aunque pueda impulsionar el proceso de la valorificación más racional de los recursos de los jugadores y la concientización de su conducta en la diversidad de las fases de un partido. A los entrenadores les toca la tarea de elaborar y revistar la táctica de juego de su equipo, en función de las capacidades reales (físicas, técnicas, psíquicas) de los jugadores, para encontrar los más eficaces medios de mejoramiento del rendimiento colectivo e individual.

Teniendo en cuenta la necesidad creciente de competencia del fútbol contemporáneo, en el capítulo siguiente hemos selectado una serie de conocimientos científicos, con aplicabilidad imediata, tanto para el dominio de la preparación jurídica, como en el proceso de su asistencia durante las competiciones. Porque sólo intensificando esa colaboración con la ciencia, el fútbol puede asegurarse una sólida base metodológica. También hemos elaborado una serie de principios generales del entrenamiento, cuyo contenido tiene que ser adaptado a las demandas cada vez más elevadas del fútbol internacional. El proyecto del entrenamiento — el modelo permanece continuadamente abierto frente a las novedades científicas, en esta estrecha interdependencia basándose el nuevo sistema unitario de preparación, que otorga prioridad al trabajo colectivo (entrenador, médico, psicólogo, etc.) y se dirige cada vez más consecuentemente hacia la selección e instrucción seria de los niños y juveniles. De la calidad de esta actividad depende, en primer lugar, el futuro del más popular deporte porque en la perspectiva apropiada todos los clubs tendrán que llegar a ser auténticas escuelas de fútbol.

El juego evoluado implica la sincronización de las interacciones entre los subsistemas del equipo, y al interior entre los elementos constitutivos. Por eso consideramos que una perspectiva sinérgica expresa más fielmente las características del juego actual, indicando cómo se tienen que ser integradas (sinérgicamente) las fuerzas de un equipo para que su rendimiento se acerque a las posibilidades máximas. En este caso, no se suman sólo los recursos de los jugadores, sino también se amplifica su contribución a la realización de un juego de conjunto omogeno y eficaz, debido a las relaciones y las interacciones concomitentes entre los miembros del equipo en todos los momentos de un partido. En el fútbol clásico los compartimentos accionaban uno trás otro, de tal manera que en cada momento del juego se manifestaba sólo la tercera parte del potencial del equipo ; en el juego a todo gas se llega a la explotación de más de dos tercios de las capacidades de los jugadores, y en el caso del modelo sinérgico se tiende a la valorificación plena de los recursos individuales.

Pero el aumento del número de jugadores que participan en las fases fundamentales no asegura de por sí el aumento proporcional del rendimiento colectivo, cuyo nivel depende de la manera de que se realiza la coordinación de las interacciones

entre los miembros del equipo. En vista del perfeccionamiento del proceso de interferencia hemos formulado — en el penúltimo capítulo — treinta relaciones, al nivel del equipo, de los compartimentos y jugadores, que matizan los principios de autoorganización del sistema total. Su concientización y optimización en práctica determina el aumento de la cohesión del equipo y la orientación hacia un juego más eficiente y más espectacular.

El fútbol sinérgico inaugura una nueva actitud en el deporte contemporáneo, porque no está excluida la posibilidad de que su acercamiento apenas sugerido entre el juego de fútbol y el ajedréz se confirme en el futuro muy cercano, especialmente en en lo que mira la estrategia y la táctica de iniciación y dirección de las acciones. Pensamos, pues que sus principios guiarán el desarrollo de este deporte en los años venideros. Por otra parte, el concepto de sinergía se extiende a otros sectores también del conocimiento.

El análisis desde la perspectiva sinérgica del fenómeno fútbolístico puede constituir un pretexto para el debate de la condición del hombre contemporáneo. De tal manera que, en el último capítulo hemos informado sobre la apertura antropológica y cultural del juego de fútbol en el cual el ser humano se proyecta, quizás más fielmente que en otras actividades, lo complejo de su modelo interóntico de existencia, por la reunión de la triple diferenciación de sus estructuras de profundidad. En efecto, las tres funciones del juego corresponden a unas operaciones fundamentales — de identidad, diferenciación y síntesis. Analizando el individuo como totalidad, el fútbol sinérgico nos ofrece la oportunidad de una investigación antropológica más matizada, en el marco de unos modelos elaborados en un régimen de orden más complejo que el lineal-reduccionista. Por otra parte, el salto a lo nolineal, cumplido a la vez con la aparición del sistema total de juego, lo enriquecio con un subtexto amplio sabre la condición humana, confiriéndosele un extenso interés por la actitud sintética aprobada.

CUPRINS

Prefață 5
Biografia fotbalului 11
Logica internă a fotbalului total 36
Contribuția științei 69
— Cibernetica 71
— Teoria generală a sistemelor 75
— Teoria deciziilor 83
— Teoria matematică a jocurilor 86
— Psihosociologia 90
— Psihologia 102
— Bioritmurile în practica sportivă 123
— Medicina sporturilor 156
Principii de antrenament 174
Perspectiva sinergetică 200
Proiecție antropologică și culturală 227
Bibliografie 238
Краткое содержание 246
Zusammenfassung 253
Summary 260
Resúmen 267